

MARINADE ÉPICÉE DE POULET

AU CITRON ET AUX OLIVES VERTES

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes



Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 beau **poulet blanc** ou 4 cuisses
- **3 citrons** (*jus*)
- 1 tête d'ail
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir
- 1 cuillère à soupe de menthe fraîche
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de piment (*facultatif*)
- 1 cuillère à café de **cumin**
- 1 cuillère à café de **cannelle**
- 1 dose de **safran** (*facultatif*)

Méthode de préparation

- **Prendre un beau poulet** jeune si possible. L'ouvrir en deux.
- **Le laisser macérer dans du jus de citron** avec une belle tête d'ail pendant au moins 12 heures (*en remuant de temps en temps*). Compléter la marinade avec du piment, du cumin, de la cannelle, du safran et de l'huile d'olive. Ne pas oublier de saler et de poivrer.
- **Couper le poulet en morceaux et le cuire** en le retournant souvent et en l'arrosant avec son jus de citron aillé et épicé. Attention, il cuit vite (*environ 20 minutes*).
- **Servir bien chaud**, en saupoudrant éventuellement, et au dernier moment, de menthe fraîche finement coupée.