Le poulet bio à la libanaise

Les ingrédients pour 2

- 2 blancs de poulet Bio mais on peut aussi prendre les haut de cuisse en ôtant la peau
- 1 citron
- du sel et du poivre
- 1 petite cuillère à café de curcuma, de cumin et de coriandre
- de la menthe fraîche si possible
- du persil

En accompagnement:

- 120 grs de couscous
- 1 courgette
- 1 oignon





Le secret: la marinade savoureuse….

Jus du citron, les épices,(curcuma, coriandre, cumin), le sel et le poivre,le persil et les 3/4 de la menthe émincés, c’est prêt! On y plonge les morceaux de poulet, et on les laisse s’y épanouir au moins 2 heures.

La suite? Simplissime…

On fait revenir à la poêle les morceaux de poulet bio dans un filet d’huile d’olive, avec sa marinade, et on accompagne d’un couscous, auquel on mixe des dés de courgettes sautés avec un oignon haché.

La touche finale: On parsème le tout du reste de menthe émincée!

