

Station gourmande

Découvrir les saveurs et mets du monde

Poulet à la réglisse

J'aime beaucoup de goût de la réglisse, dans cette recette il est présent mais pas trop. A servir avec une salade d'épinards et une vinaigrette légère huile d'olive et jus de citron.



2 filets de blanc de poulet
1 cs d'huile d'olive
1 brin de citronnelle
1 poivre long

50 g de farine
1 cc rase de poudre de réglisse

La veille

Coupez les blancs de **poulet** de la taille d'une bouchée.

Concassée au mortier le **poivre long**, vous devez obtenir une poudre.

Coupez la **citronnelle** en deux puis émincez finement.

Dans un sac congélation ou une boîte, faites mariner toute une nuit le poulet avec l'huile d'olive, la citronnelle et le poivre long.

Le lendemain

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle.

Mélangez la **farine** et la **poudre de réglisse**. Panez les morceaux de poulet dans la farine. Attention de bien enlever le surplus de farine.

Vous pouvez mettre un peu plus de réglisse mais je ne trouve pas qu'on y gagne en saveurs, le réglisse devient trop présent en bouche.

Faites dorer le poulet.

Dressez vos assiettes.