

Poulet au Citron

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- | | |
|-----------------------|------------|
| - POULET(S) ENTIER(S) | 1 petit |
| - CITRON(S) | Le jus d'1 |
| - POIVRE CONCASSE | |
| - MOUTARDE | 1 c à café |
| - SEL | |
| - CREME FRAICHE | 3 dl |

Recette:

- Coupez le poulet en 2 et tartinez les 2 moitiés de moutarde.
- Mettez au four préchauffé à 225°C pendant 30 minutes.
- Mélangez le zeste râpé, le poivre, le sel et la crème dans une petite casserole et faites mijoter à petit feu pendant 5 minutes.
- Versez la sauce au citron sur le poulet et laissez cuire à 175°C pendant 10 minutes.

Variante:

Remplacer le poulet entier par des filets de poitrine de poulet que l'on peut cuire plus facilement à la casserole.

Accompagnement:

Servez avec du riz et de la salade verte