

POULET MARINE A L'ASIATIQUE

Préparation : 10 min
Cuisson : 25 à 30 min
Réfrigération : 12 h
Pour 4 personnes



- 4 blancs de poulet (ou cuisses)**
- 4 cuillères à soupe de jus d'orange pressée**
- 4 cuillères à soupe de sauce soja**
- 2 cuillères à soupe de sauce Kikkoman (sauce soja sucrée)**
- 1 gousse d'ail écrasée**
- 1/2 cuillère à café de cannelle**
- 1/2 cuillère à café de curcuma**
- 1 pincée de noix de muscade râpée**
- sel**
- poivre 5 baies ou poivre noir**
- 1 cuillère à café de Harissa ou piment fort (facultatif)**

Dans un saladier, mélanger le jus de l'orange pressée, la sauce soja, la sauce Kikkoman, la gousse d'ail écrasée, la cannelle, le curcuma, la muscade râpée, le sel et le poivre. Bien mélanger bien tous les ingrédients.

Dans un plat à gratin, disposer les blancs de poulet et les arroser de la sauce en la répartissant bien. Filmer le plat puis conserver au frais pendant 12 heures. De temps en temps, retourner les blancs pour qu'ils s'imprègnent de la sauce.

Préchauffer le four à 210°C, ôter le papier film et enfourner le plat à 210°C pendant 15 min puis 10 à 15 min à 180°C (selon la grosseur des blancs).

Déguster chaud ou froid en pique-nique !

Source : Blog LA CUISINE DE MARIE

<http://marieuisine.canalblog.com/archives/2011/02/15/20395876.html>