



POULET MENTHE CITRONS JAUNES

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

8 hauts de cuisses de
poulets
3 citrons jaunes
1 oignon
1 bouquet de menthe
1 carotte
3CS de câpres
3CS d'huile d'olive
sel, poivre

Peler la carotte et la couper en grosses rondelles. Eplucher 1 citron à vif.

Emincer grossièrement l'oignon.

Dans le bol du mixeur, mettre carotte, citron et oignon avec 3 brins de menthe. Mixer finement. Ajouter le jus du 2e citron et du sel, poivre.

Enrober les hauts de cuisse de cette préparation, filmer et réserver au frais durant quelques heures (je prépare le matin pour le soir).

Préchauffer le four à 190°.

Répartir les hauts de cuisses sur une plaque allant au four recouverte d'un papier cuisson.

Répartir le mélange restant sur le dessus à parts égales. Ajouter les câpres, le dernier citron coupé en petits quartiers.

Arroser d'huile d'olive et enfourner 50min.

Déguster avec un riz pilaf par exemple ou des pâtes fraîches.