

# Filet de poulet mariné au citron vert

 En deux mots :

Un filet de poulet mariné pour le plein de protéines et cuit avec aucune matière grasse. Un plaisir 100% sain et goûteux.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Difficulté :   

## Ingrédients

- ▶ 120 g de blanc de poulet
- ▶ 1/2 gousse d'ail
- ▶ 1 cuillère à café de jus de citron vert
- ▶ 5 g de gingembre frais
- ▶ 0,25 pincée de sel

## Instructions

Peler l'ail et le gingembre et les écraser au presse ail, réserver.

Réaliser une marinade avec le jus de citron vert, l'ail et le gingembre, saler.

Faire mariner le blanc de poulet avec la marinade pendant 30 minutes.

Mettre une casserole d'eau à chauffer.

Couvrir la casserole d'eau bouillante avec une assiette, poser le blanc de poulet dessus et couvrir à l'aide d'un saladier.

Laisser cuire environ 15 minutes à couvert.

Servir aussitôt.

## Astuces :

Attention lorsque on soulève le saladier, il s'en échappe de la vapeur qui peut brûler.

## Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.