

Poulet grillé, mariné au citron



Préparation : 15 minutes

Attente : 24 heures

Cuisson : 20 minutes

Pour 2 personnes :

- 2 cuisses de poulet
- 2 petits blancs de poulet
- 1 oignon moyen (ou 1/2 gros oignon)
- 1 citron
- huile d'olive
- piment d'Espelette

1. La veille, éplucher l'oignon et le couper en rondelles. Dans un plat placer le poulet et les rondelles d'oignon. Assaisonner de piment d'Espelette. Recouvrir généreusement d'huile d'olive et du jus du citron. Laisser également dans le plat les moitiés de citron.

2. Le jour-même, faire cuire le poulet sur un gril très chaud ou sur le barbecue.

NB : Les rondelles d'oignons peuvent être revenues quelques minutes dans une poêle anti-adhésive et être servies en accompagnement du poulet.