

# Marinade au citron et au curry

## Besave

Marinade réalisée pour du poulet cuit au BBQ mais elle conviendra tout aussi bien pour toute autre viande blanche ou poisson également.

### Ingrédients:

- 1 jus de citron jaune
- 1/2 jus de citron vert
- 3 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame noir
- 2 cuillères à soupe de gomasio
- 10 tours de moulin à poivre 5 baies
- 3 cuillères à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à café de gros sel de Guérande (facultatif)
- 3 ou 4 brins de persil frais
- 6 morceaux de poulet

### Préparation

Préparer tous les ingrédients et accessoires.

Presser les jus de citrons à l'aide du presse-agrumes. Ajouter les gousses d'ail hachées à l'aide du presse-ail. Ajouter l'huile d'olive. Ajouter les graines de sésame noir et le gomasio, mélanger. Ajouter le poivre 5 baies, le gros sel (facultatif le gomasio étant déjà salé) et le curry en poudre, mélanger. Ajouter le persil frais ciselé aux ciseaux à herbes. Mélanger bien le tout. Ajouter les morceaux de poulet 1 à 1 en ayant soin de bien les enrober de marinade à l'aide de la petite spatule. Placer sous-vide (ici besave®) pour 30 à 45 minutes. (plus de 2h00 si pas de possibilité de mettre sous vide) Faire dorer les morceaux de poulet au BBQ plancha (de préférence).



Recettes avec Besave®

Autour de ma table© by Cachou66

<http://www.autourdematable.com/>