

Cuisinez votre poulet autrement avec ces 5 marinades originales à tester d'urgence !

Par Olivia K, il y a 2 jours

Envie de varier les plaisirs et de bousculer vos habitudes en testant de nouvelles marinades pour cuisiner votre poulet différemment ?

Nous avons sélectionné pour vous 5 idées originales, faciles à faire chez vous et délicieuses de marinades. À la sauce soja, à l'indienne ou encore à la mexicaine, découvrez de nouvelles saveurs et régalez-vous !

Maintenant, direction les fourneaux et place à la pratique : quelle marinade osez-vous tester ?

1. LE POULET À LA SAUCE SOJA.



@Elle

On commence avec une bonne marinade au soja très facile à réaliser pour un poulet très gourmand !

INGRÉDIENTS :

- 5 cuillères à soupe de sauce soja.
- 1 gousse d'ail.
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 1 cuillère à café d'ail en poudre.
- 1 cuillère à café de piment fort en poudre.

PRÉPARATION :

1. Dans un récipient, mélangez la sauce soja avec l'huile d'olive, l'ail en poudre, la gousse d'ail hachée et le piment.
2. Laissez la viande mariner pendant deux heures.
3. Faites cuire votre viande à la poêle ou dans une cocotte, selon la partie du poulet cuisinée.

2. LE POULET À L'INDIENNE.

Cette fois, direction l'Inde avec cette marinade façon poulet tandoori aux épices, un pur régal !

INGRÉDIENTS :

- 500 g de yaourt nature.
- 2 oignons.
- 3 gousses d'ail.
- ½ botte de coriandre.
- 5 cuillères à soupe d'épices tandoori.
- 4 cuillères à café de gingembre râpé.
- Du sel et du poivre.
- Quelques feuilles de menthe.

PRÉPARATION :

1. Épluchez l'oignon et l'ail.
2. Dans un mixeur, placez l'oignon et l'ail coupés, le yaourt, le gingembre, les épices tandoori, la coriandre hachée, une pincée de poivre et de sel.
3. Laissez mariner pendant 2-3 heures avant d'en badigeonner le poulet.
4. Faites cuire votre viande à la poêle ou dans une cocotte.

3. LE POULET À LA MEXICAINE.



@recipeler

Voyagez au Mexique et testez cette recette atypique et audacieuse de marinade à la tequila et au citron vert !

INGRÉDIENTS :

- 1 cuillère à soupe de tequila.
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- ½ jus de citron vert.
- 4 gousses d'ail.
- Du sel et du poivre.

PRÉPARATION :

1. Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, le jus d'un citron vert et la tequila.
2. Hachez vos gousses d'ail et ajoutez-les à votre préparation.
3. Salez, poivrez puis mélangez.
4. Placez vos escalopes dans votre saladier et laissez mariner quelques heures.
5. Faites cuire votre viande à la poêle ou dans une cocotte.

4. LE POULET CARAMÉLISÉ.



@theravenouscouple

Pour les amoureux du sucré salé, on opte pour un poulet caramélisé au miel, au citron et au soja.

INGRÉDIENTS :

- 4 cuillères à soupe de miel.
- 4 cuillères à soupe de soja.
- Le jus de 2 citrons.
- Du poivre.

PRÉPARATION :

1. Mélangez le miel, le soja et le jus de citron dans un bol.
2. Laissez mariner votre viande pendant 2 heures.
3. Faites cuire votre viande à la poêle ou dans une cocotte.

5. LE POULET AU YAOURT.



@Laaloosh

Enfin, succombez à l'onctuosité de cette marinade au yaourt, simple à faire et savoureuse.

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de yaourt nature.
- 1 cuillère à café d'huile d'olive.
- 2 échalotes.
- 1 cuillère à café de moutarde.
- Le jus d'½ citron.
- De la ciboulette.
- Des épices selon vos préférences.
- 1 pincée de sel et de poivre.

PRÉPARATION :

1. Dans un récipient, mélangez le yaourt nature avec le citron, la moutarde, l'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Dans votre préparation, ajoutez l'échalote préalablement hachée ainsi que les herbes aromatiques.
3. Enfin, versez le jus de citron.
4. Laissez mariner pendant 2 heures.
5. Faites cuire votre viande à la poêle ou dans une cocotte.