

# Poulet au citron vert

## Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet coupé en morceaux  
4 citrons verts  
20 g beurre  
10 cl vin blanc  
1 c. à soupe sirop de canne  
1 c. à café gingembre  
1 c. à café coriandre en poudre  
1 c. à soupe farine  
2 c. à soupe huile  
sel et poivre

Macération: 4 h Préparation: 30 min Cuisson à la cocotte: 19 min (tradition), ou 14 min (cocotte délice position 2)

# Mettez les morceaux de poulet avec le jus de citron vert, le gingembre et la coriandre et laissez macérer 4 heures au frais.

# Retirez et égouttez soigneusement les morceaux de poulet. Dans la cocotte, faites-les revenir vivement dans l'huile et le beurre. Salez et poivrez. Versez la farine en pluie, mélangez, faites cuire 3 mn à feu doux. Versez la marinade, ajoutez le vin blanc et le sirop de canne. Complétez avec 1 verre d'eau pour mouiller la volaille à mi-hauteur. Ajoutez les zestes de citron.

# Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.

# Retirez les morceaux de volaille. Laissez réduire le liquide de cuisson sur feu doux jusqu'à obtention

d'un jus onctueux. Rectifiez l'assaisonnement.  
Disposez dans chaque assiette quelques morceaux  
de volaille et nappez de jus.

Classification: poulet (plat), moyenne (difficulté), 2/3  
(toques)

Origine: La cuisine Délice de Seb

Date: 21.03.2006

Enregistré par: démo