

### Marinade au piment

1/10



Pour épicer votre volaille, misez sur le piment. Dans un petit mixeur, disposez un petit oignon pelé, 3 gousses d'ail et mixez l'ensemble. Dans un bol, versez ce mélange et ajoutez 2 cuillères de sauce teriyaki, le jus d'1/2 citron vert et un 1/2 piment coupé en lamelles. Salez et poivrez. Dans un saladier, déposez les pilons ou blancs de poulet, que vous aurez préalablement incisé et versez la marinade sur la volaille. Laissez mariner environ 2 heures au frais, en les retournant au bout d'une heure. Cuisinez ensuite votre poulet au four ou à la poêle, accompagné d'un wok de légumes.

### Marinade au citron

2/10



Le citron apporte de la fraîcheur et de l'exotisme à vos marinades. Hachez 1/2 oignon et 2 gousses d'ail finement. Disposez dans un saladier, ajoutez 3 c à s d'huile, du sel du poivre et le jus d'un demi citron. Mélangez et ajoutez les blancs ou dès de poulet si vous voulez réaliser des brochettes. Laissez mariner au frais toute la nuit, la viande en sera encore plus tendre et plus savoureuse.

## Marinade mexicaine

3/10



Pour réaliser une marinade qui sent les vacances et le soleil, pensez à la marinade à la tequila. Dans un saladier, versez 4 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de tequila, 1/2 jus de citron vert, 4 gousses d'ails taillées dans la longueur. Salez et poivrez et ajoutez les cuisses de poulet ou les blancs coupés finement en escalopes. Laissez ensuite mariner deux bonnes heures avant de déguster vos pilons de poulet avec une bonne purée maison.

## Marinade au miel

4/10



Pour préparer votre marinade au miel, commencez par mélanger ensemble 2 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de miel, 1 c à s d'ail en poudre et assaisonnez. Coupez le poulet en dès et ajoutez-les à la marinade. Disposez au frais au moins 2 heures en mélangeant plusieurs fois. Dégustez votre poulet mariné au miel, avec des légumes



## Marinades aux graines de sésame

5/10



Pensez aux marinades aux graines comme la marinade aux graines de sésame. Pour cela, mélangez dans votre saladier, 30g de graines de sésame avec 1/2 botte d'oignons verts coupés en quatre, 4 gousses d'ail pillées ainsi que 2 c à s de tahini. On peut ajouter 2 cl de vinaigre de vin ou 2 cl de vin rosé, un peu de sel et on mélange le tout. On dispose les cuisses de poulet ou les blancs de poulet entiers et on laisse au frais au moins 6 heures. Ensuite, on ajoute les morceaux de poulet marinés à un wok

## Marinade sauce soja

6/10



Pour une marinade sauce soja, on mélange 4 c à s de sauce soja avec 2 c à s de jus de citron, 1 c à s de 5 épices, du sel et du poivre. Il suffit de couper le poulet en lamelles et de le laisser mariner au moins 2 heures avant de réaliser les brochettes et de les faire cuire à la poêle. Découvrez notre recette originale de **Poulet sauce soja**

### Marinade tomates séchées et oignons

7/10



Dans votre saladier, disposez 2 tomates séchées coupées en deux avec 4 c à s d'huile d'olives, 1 oignon émincé et 2 brins de thym. Coupez vos blancs de poulets en gros dès, versez la marinade dessus en mélangeant bien et laissez reposer au frais au moins 2 heures. Préparez vos dés de poulet marinés aux tomates séchées, avec des tagiatelles fraîches.

### Marinade à l'indienne

8/10



Pour réaliser une marinade pour vos brochettes de poulet à l'indienne, commencez par verser 3 c à s d'huile d'olive dans votre saladier, ajoutez 2 gousses d'ail coupées finement, et les épices de votre choix : 1 c à c de paprika, 1/2 c à c de curry, 1/2 c à c de cumin et 1/2 c à c de coriandre. Salez et poivrez. Versez la marinade sur les dés de volaille et mélangez bien. Couvrez et laissez reposer au minimum 2 heures au réfrigérateur. Réalisez ensuite les brochettes et faites-les cuire à la poêle une petite dizaine de minute. Accompagnez les brochettes de poulet à indienne d'un riz basmati.



## Marinade au yaourt

9/10



Pour préparer votre marinade au yaourt, mélangez 1 yaourt nature avec 3 c à s d'épices tandoori, 2 gousses d'ail pillées, du sel et du poivre. Réservez au moins 2 heures au frais, en retournant votre poulet de temps en temps. Egouttez les morceaux de poulet, plantez-les sur des piques à brochettes et cuisez-les à la poêle ou au barbecue 5 minutes de chaque côté et accompagnez-les d'un gratin de pommes de terre.

## Marinade à masala

10/10



Pour la marinade à masala, mélangez 6 gousses d'ail avec 2 petits piment rouge, 1/2 c à c de graines de cumin, 1/2 c à c de graines de moutarde et 5 cl de vinaigre, mixez le tout. Disposez vos morceaux de viande dans le saladier et laissez mariner 2 bonnes heures, puis poêlez-les au dernier moment. Pour vous aider dans la préparation de votre marinade, voici le [Poulet mariné façon thaï](#) en vidéo.