

PAR MARWAN SOUEID

SUPRÊME DE POULET

Ingredients (pour 4 personnes)

- 4 suprêmes de poulet suisse
- Huile d'olive
- Sel
- **Pour la marinade**
- 4 tomates
- 50 g de concentré de tomate
- 4 citrons pressés
- 1 dl d'huile d'olive
- 1 oignon blanc
- 5 gousses d'ail
- 1 c.-à-s. de cumin moulu
- 1 c.-à-s. de paprika doux
- 1 c.-à-s. de poivre blanc

Preparation:

Mixer tous les ingrédients de la marinade. En enduire les suprêmes de poulet. Réserver au frais pendant 6 heures.

Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive et colorer les suprêmes sur toutes les faces. Saler et débarrasser dans la marinade. Enfourner à 150°C et cuire pendant 45 minutes. Vérifier régulièrement la cuisson et arroser de marinade de temps en temps.

Servir bien chaud avec la garniture de votre choix.

