

Marinade sésame



4 personnes



15 minutes



Facile

Ingrédients

- 500 g de blancs de poulet
- 30 g de graines de sésame
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 botte d'oignons verts
- 1 citron vert
- 4 gousses d'ail
- Sel, poivre

Préparation

Mélangez dans votre saladier, l'huile, les graines de sésame avec la botte d'oignons verts coupés en quatre, l'ail écrasé.

Rajoutez le vinaigre de vin, un peu de sel, le poivre et mélangez le tout.

Disposez les blancs de poulet entiers et laissez au frais au moins 6 heures.

Vous pouvez les faire en brochette au barbecue, ou en cubes sautés dans un wok avec du riz.

