

Escalopes de Poulet aux Epices

Préparation : 30 min

Marinade : 4 heures

Cuisson : 30 à 40 min

Personnes : 4

Ingrédients :

- 4 escalopes de poulet
- 4 cuil. à soupe de vin rouge
- 6 gousses d'ail, 60g de margarine
- 1 cuil. à café de cumin en poudre, ½ cuil. à café de cannelle
- 1 cuil. à café d'origan, ½ cuil. à café de coriandre
- ½ de cuil. à café de poivre de la jamaïque
- ½ de cuil. à café de chili en poudre

Préparation :

Mixer 2 minutes l'ail et les épices, le poivre, l'origan, la cannelle, le chili, le cumin, la coriandre, puis le vin.

Dans une terrine, placer les escalopes et les enduire du mélange épicé. Couvrir et laisser 4 heures au réfrigérateur.

Faire chauffer la margarine dans une grande poêle ou une sauteuse. Retirer de la marinade les escalopes et les faire revenir à feu vif, une par une, 5-7 minutes, en les retournant une fois.

Suggestion :

Servir avec des épis de maïs ou des légumes frais.