



## ***Idée pour recevoir une gang pour pas cher : un bar à sandwiches!***

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SANDWICHS](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4-6

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

---

TEMPS DE REPOS : 6H

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 4-6 poitrines de poulet
- 1 tasse d'huile végétale ou de canola
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de [cari au poulet au beurre](#) (ou un [pâte de cari de votre choix](#))

## Préparation

---

1. Bien mélanger les ingrédients de la marinade.
2. Verser sur le poulet et laisser mariner de 4 à 6 h. Plus il aura mariné, plus le poulet sera tendre.
3. Préchauffer le four à 400F. Étendre les poitrines de poulet sur une plaque à biscuit tapissé de papier parchemin (plus facile à laver après!). Faire cuire 10-15 minutes. Vérifier la cuisson (ça dépend de l'épaisseur de vos poitrines). Vous pouvez les faire cuire au BBQ aussi!
4. Pour avoir un aspect grillé du BBQ, mettre les poitrines sous le grill 5 minutes environ.
5. Trancher le poulet en fines lanières.