

Hauts de cuisse de poulet plancha



Hauts de cuisse de poulet plancha

Ingrédients pour 4 personnes

4 hauts de cuisses

2 gousses d'ail

1 citron ou 60 ml de jus de citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Hachez une gousse d'ail

Mélangez le jus de citron et l'huile d'olive .

Déposez les hauts de cuisses dans un plat .

Versez le jus de citron et l'huile d'olive sur les hauts de

cuisses.

Ajoutez les gousses d'ail hachées

Huilez et faites chauffer la plancha.

Quand la plancha est bien chaude faites cuire les hauts de cuisses.

Comptez 20 mn de cuisson (variable en fonction de la plancha et de l'épaisseur des hauts de cuisses)

.