

# Escalope de poulet au citron

CUISIMAGES

Réf :  
**3302**

Type :  
Volaille

Préparation :  
30 min  
Repos : 4 h

Cuisson :  
45 min

Coût :  


Difficulté :  


Origine :  




## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 escalopes de poulet
- 4 citrons verts
- 20 g de beurre
- 100 ml de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de sirop de canne
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à café de coriandre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre



CUISICOURS  
Offrez un cours  
de cuisine  
[www.cuisicours.com](http://www.cuisicours.com)



Pressez les 4 citrons verts.

Mettez les escalopes de poulet dans un plat creux avec le jus de citron, le gingembre, la coriandre, et laissez macérer 4 heures au frais



Préparez les zestes de 3 citrons et blanchissez les 3 min dans l'eau bouillante.



Après macération, retirez et égouttez soigneusement les escalopes.

Dans un faitout, faites les revenir vivement dans l'huile et le beurre. Salez et poivrez.



Ajoutez la farine, mélangez et faites cuire 3 min à feu doux.

Versez 100 ml de marinade...



... le vin blanc et le sirop de canne.

Complétez avec un verre d'eau pour recouvrir les escalopes.



Ajoutez les zestes de citron.

Couvrez et laissez mijoter 45 min à feu doux.



Retirer les escalopes, laissez réduire le liquide de cuisson, rectifiez l'assaisonnement.



**Conseils**  
**Variante**  
**Vins**

Servir avec du riz blanc. Vous pouvez ajouter de la crème fraîche à la sauce.

Côte de bourg