

## Poulet au piment, citron vert et huile Optima

Aujourd'hui, **Tramier** vous présente une recette d'inspiration mexicaine qui va vous séduire par sa simplicité, son goût et la texture tendre de la viande.

Des morceaux de poulet marinés au piment, citron, coriandre, ail et **huiles Optima** qui est un mélange d'**huile de tournesol** et d'**huile d'olive vierge** extra seront parfaits pour un déjeuner du dimanche.

- 4 pers.
- 15 Min.
- 25 Min.

## Ingrédients

- 8 morceaux de poulet avec peau
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 cuillère à café de flocons de piment rouge
- 6 cuillères à soupe d'huile mélangée Optima Tramier
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 6 oignons nouveaux
- Quelques rondelles de piment séché
- 4 tranches de citron vert
- 500 g de pois gourmands
- Sel

## Préparation :

Rincez les pois gourmands puis plongez-les 5 minutes dans une eau salée bouillante. Egouttez-les.

Ciselez la moitié du bouquet de coriandre.

Hachez les gousses d'ail.

Nettoyez les oignons nouveaux puis coupez-les en lamelles.

Dans un grand plat à gratin, mélangez les gousses d'ail hachées, la coriandre ciselée, les flocons de piment rouge, le jus de citron, les lamelles d'oignons, le sel et 4 cuillères à soupe d'**huile Optima**.

Ajoutez les morceaux de poulet dans la marinade en les retournant de tous les côtés afin qu'ils s'imprègnent de la marinade.

Laissez au frais pendant 30 minutes.

Faites chauffer une poêle avec 2 cuillères à soupe d'**huile Optima** et faites-y revenir les morceaux de poulet côté peau jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Remettez les morceaux de poulet dorés dans le plat à gratin avec le reste de la marinade. Mettez à cuire 20 minutes dans un four

préchauffé à 200°C.

Faites revenir les pois gourmands dans la poêle qui a servi à dorer les morceaux de poulet pendant 10 minutes.

A la sortie du four saupoudrez les morceaux de poulet avec le reste de la coriandre et quelques rondelles de piment séché.

Servez les morceaux de poulet avec les pois gourmands et une tranche de citron vert. régalez-vous !

Venez en apprendre plus à propos des huiles combinées Tramier :

[La nouvelle gamme d'huiles combinées Optima Tramier](#)

Pour plus de recettes réalisées avec nos huiles Optima :

[Salade in a Jar](#)

Si un peu de piment ne vous fait pas peur, voici d'autres recettes épicées ☐ :

[Fondant au chocolat huile d'olive bio et piment](#)

[Poulet au curry](#)

[Gougères à l'huile d'olive et aux olives](#)

[Sauté d'Espadon aux Olives](#)