

# *Les recettes du mas d'Issoire*

## *Blancs de poulet marinés aux épices*

### *Ingrédients:*

*un filet de poulet /personne*

*1 c à c de curcuma*

*1 c à c de paprika*

*huile d'olive*

*sauce de soja (shoyu)*

*sel, poivre*

### *Préparation:*

*Mélanger les épices avec la sauce de soja et l'huile d'olive dans un saladier, qu'il y en ait assez pour bien imprégner les blancs (ne pas recouvrir).*

*Laisser mariner 1h ou 2.*

*Verser la marinade dans une poêle, bien saisir les blancs des deux côtés puis couvrir et laisser sur feu doux une dizaine de minutes.*