

## Plats/POULET MARINÉ À LA MOUTARDE

**Nombre de personne**  
**Durée de préparation**  
**Difficulté**            1

02  
20 Minutes  
**Note**

0/5 (0 vote )



### **Ingrédients**

- 2 escalopes de poulet
- 1 c.à.s de moutarde Fleurial
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- persil
- 2 c.à.c de curry
- sel, poivre

### **Préparation**

- Emincez l'oignon et les gousses d'ail ensuite disposez-les dans un récipient avec vos escalopes de poulet
- Ajoutez-y la moutarde, le persil, le curry, le poivre et le sel
- Laissez mariner au moins une heure
- Faites-les revenir dans une poêle antiadhésive en remuant régulièrement, durant une quinzaine de minutes