

# POITRINES DE POULET BALSAMIQUES

Temps de préparation : **15 min**

Temps de cuisson : **20 min**

Temps total : **35 min**

Portion(s) : **4**

## INGRÉDIENTS

- 4 poitrine de poulet
- 1/3 tasse vinaigre balsamique
- 1/3 tasse sauce soya
- 2 gousse d'ail émincées
- 3 c. à soupe moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe jus de lime
- 1/3 tasse cassonade
- 1/3 tasse huile d'olive
- 1 c. à soupe thym frais

## PRÉPARATION

### ÉTAPE 1

Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un plat pouvant se refermer, sauf les poitrines de poulet.

### ÉTAPE 2

Ajouter les poitrines de poulet.

### ÉTAPE 3

Laisser mariner au moins 6 heures au réfrigérateur.

### ÉTAPE 4

Cuire sur le barbecue jusqu'à la cuisson complète, soit environ 20 minutes.

### ÉTAPE 5

Réduire la marinade dans une casserole pour en faire une sauce. Verser sur les poitrines au moment de servir.