

**Filets de poulet au citron et à l'origan**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2018/01/filets-de-poulet-au-citron-et-a-lorigan-p1070536-r.jpg) **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**- 4 filets de** [**poulet**](https://recettes.de/poulet)  
**- le jus de 1,5** [**citron**](https://recettes.de/citrons)  
**- 2 càc d'**[**origan**](https://recettes.de/origan) **déshydraté**  
**- huile d'olive**  
**- sel & poivre du moulin**

Saler les filets de poulet et les arroser du jus de la moitié d'un citron.  
Laisser mariner pendant 30 minutes en retournant les morceaux de temps en temps.  
Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle et laisser dorer les filets des deux côtés.  
Arroser avec le jus d'un citron et parsemer d'origan.  
Laisser cuire une dizaine de minutes de chaque côté (plus ou moins suivant l'épaisseur des filets).  
Servir très chaud.  
J'ai accompagné d'une poêlée de haricots verts.