**Poulet laqué au citron**  
  
Pour 2 personnes :  
*- 2 blancs de poulet avec la peau (les miens étaient sans la peau)  
- 1 gousse d'ail  
- le zeste et le jus d'un gros citron non traité  
- 1 càc de miel  
- 1 càc d'huile d'olive  
- 1/2 càc d'origan*

Placer les blancs de poulet dans un plat allant au four, côté peau vers le haut. Rassembler l'ail haché et les autres ingrédients dans un saladier. Faire chauffer 1 minute au micro-onde ou dans une petite poêle. Bien mélanger et verser la sauce obtenue sur le poulet.  
  
Enfourner le plat et laisser le poulet rôtir environ 30 min en l'arrosant régulièrement jusqu'à ce qu'il soit cuit à coeur.   
  
La sauce va épaissir progressivement et former un glaçage brillant en fin de cuisson. Laisser reposer 5 min avant de servir.

[](http://storage.canalblog.com/44/84/479194/58007585.jpg)