

Mélange d'épices pour magret rôti

Waiting for the sun
<http://waitingforthesun.caladano9.fr/>



Ingrédients pour un petit pot

• le zeste de 2 citrons bio • 2 càs de fleur de lavande séchée alimentaire (magasin bio) • 1 càs de graines de cumin • 1 càs de graines de coriandre • 1 càs de fleur de sel • 2 càs de poivre du moulin

Laisser les zestes de citrons sécher une nuit à l'air libre. Les hacher finement et les mélanger au reste des ingrédients. Mettre en pot.

Joindre les instructions :

Écraser 1 càs bombée du mélange d'épices dans un mortier. En frotter la chair d'un magret de 400 g. Laisser reposer 15 minutes enveloppé de papier alu, puis faire rôtir 20 minutes au four préchauffé th7, 220°C.