

Poulet grillé et maïs au beurre



Mon choix.

- Durée totale: 1 h
- Temps actif: 1 h 30 min
- Marinage: 1 h
- Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 poulets suisses entiers, d'env. 800 g chacun
- 3 cs de paprika
- 1 cs de curry doux
- 1 cc d'ail en poudre
- 1 cc de romarin séché
- 1 cc de romarin séché
- 1 cc de sucre brun
- 1 cc sel
- 0.5 cc de moutarde en poudre (si souhaité)
- 0.5 cc de piment de Cayenne
- 4 épis de maïs
- 50 g beurre
- sel, poivre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 783 kcal
- 58 g de protéines
- 43 g de glucides
- 36 g de lipides

- Sans gluten
- Contient du lactose
- Low Carb

Préparation

- 1 Rincer les poulets à l'eau froide à l'intérieur et à l'extérieur, puis les sécher en les tapotant. Retirer les os dorsaux à l'aide de ciseaux à volaille ou d'un couteau bien aiguisé. Aplatir les poulets sur la poitrine.
- 2 Mélanger le paprika et le reste des ingrédients, piment de Cayenne compris. Placer les deux poulets dans un plat à gratin, assaisonner le côté chair avec le mélange d'épices. Couvrir et laisser mariner à température ambiante pendant env. 1 heure.
- 3 Retirer les feuilles et les fils des épis de maïs. Cuire le maïs dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant env. 20 minutes.

- 4 Faire griller les poulets à feu moyen au barbecue (env. 180 °C) pendant env. 10 minutes de chaque côté, puis les laisser reposer à chaleur indirecte, recouverts d'une feuille d'aluminium, pendant env. 15 minutes, jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 72 °C. Faire griller les épis de maïs avec les poulets pendant env. 8 minutes.
- 5 Badigeonner les épis de maïs de beurre, assaisonner. Découper les poulets, les servir avec les épis de maïs.