Sandwiches de pulled chicken à la mayonnaise au citron vert

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 30 min
Temps actif: 1 h
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	cuisses de poulet suisse
1	gousse d'ail
4 cs	sauce barbecue
1 pointe de couteau	flocons de piment
3 jets	sauce Worcester
1	avocat bien mûr
150 g	mozzarella
2 cs	mayonnaise
1 cs	jus citron vert
	sel
	poivre du moulin
1 bouquet	ciboulette
8 tranches	pain de seigle

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

736	kcal
43 g	de protéines
45 g	de glucides
41 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

De la lumière naturelle pour nos poules.

Tous les poulaillers suisses doivent avoir des fenêtres afin que les animaux puissent vivre selon leur rythme jour/nuit naturel.

Préparation

1. Sortir les cuisses de poulet du réfrigérateur 30 minutes avant de les préparer. Peler l'ail et le hacher finement. Mélanger la sauce barbecue, les flocons de piment, l'ail et la sauce Worcester. Badigeonner les cuisses de poulet de tous côtés avec les deux tiers de la sauce, et les déposer dans un plat allant au four, le côté recouvert de peau vers le haut.

2. Fermer le plat hermétiquement avec du papier aluminium et mettre au four à chaleur supérieure à 175° C (160° C pour un four à chaleur tournante) pendant 90 minutes. Au bout de 60 minutes, badigeonner les cuisses de poulet avec le reste de sauce, bien refermer et terminer la cuisson.

3 Pendant ce temps, peler l’avocat, retirer le noyau et couper la chair en lamelles. Bien égoutter la mozzarella et la couper également en lamelles. Mélanger la mayonnaise et le jus de citron vert, saler et poivrer. Couper finement la ciboulette et l’incorporer à la mayonnaise. Couper le pain en tranches et les faire griller des deux côtés.

4 Sortir les cuisses de poulet du plat et à l’aide de deux fourchettes, séparer la viande des os.

5 Badigeonner 4 tranches de pain de mayonnaise au citron vert, y étaler tous les ingrédients préparés et recouvrir chaque portion d’une autre tranche de pain avant de servir.