Poulet plat grillé à l'ail et au gingembre

Durée totale: 1 h 20 min

Temps actif: 25 min

Marinage: 3 h

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

1	poulet suisse entier
6	feuilles de combava
2	gousses d'ail
1	morceau de gingembre de la taille d'une noix
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1 cc	paprika en poudre fort
	poivre noir du moulin
	sel
800 g	carottes
2 cs	jus de citron
3 cs	huile d'olive
1 cc	miel liquide
4 brins	menthe
30 g	cacahuètes grillées et salées

Valeurs nutritives

1 portion (sans le pain au levain) contient env.:

530	kcal
37 g	de protéines
16 g	de glucides
34 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Travail de nuit

Pour plus de saveur, faire mariner le poulet toute la nuit.

Préparation

1. Couper le dos du poulet en deux à l'aide d'un couteau aiguisé en laissant la poitrine attachée. Tailler les feuilles de combava en fines lanières. Peler et hacher finement l'ail et le gingembre. Ajouter aux feuilles de combava dans un petit bol. Ajouter l'huile de tournesol, la poudre de paprika, du poivre et du sel et mélanger. En frotter le côté peau du poulet et mariner à couvert 2-3 heures.

2. Griller le poulet à chaleur indirecte modérée pendant env. 55 minutes, le retourner souvent.

3 Éplucher et râper grossièrement les carottes. Dans un grand bol, mélanger le jus de citron avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et le miel. Ajouter les carottes et bien mélanger. Détacher les feuilles de menthe, les hacher grossièrement. Hacher les cacahuètes et mélanger le tout à la salade de carottes.

4 Découper le poulet et servir avec la salade de carottes.

Accompagner de pain au levain.