




Poulet plat grillé à l'ail et au gingembre



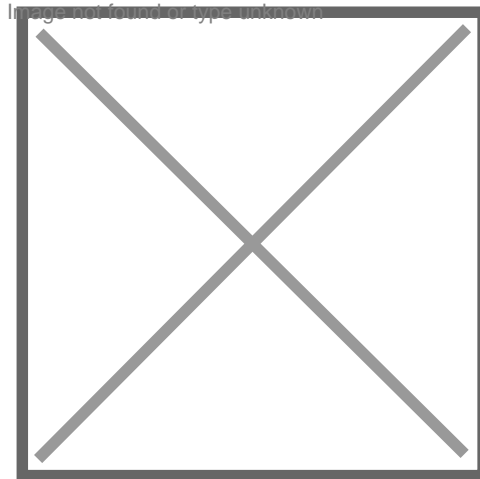
La différence est là.

 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

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.

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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.