

Poulet plat mariné au gingembre, miel et citron



La différence est là.

- Durée totale: 1 h 10 min
- Temps actif: 1 h 10 min
- Marinage: 2 h
- Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 poulet suisse d'env. 1.2 kg
- 1 morceau de gingembre de la taille d'une noix
- 1 citron bio
- 3 cs huile d'olive
- 1 cs gros sel marin
- poivre du moulin
- un peu de noix de muscade râpée
- 2 cs miel

Valeurs nutritives

1 portion (sans légumes ni couscous) contient env.:

- 460 kcal
- 42 g de protéines
- 4 g de glucides
- 31 g de lipides
- Sans gluten
- sans lactose

Préparation

- 1 Déposer le poulet sur un plan de travail dos vers le haut. Avec une paire de ciseaux à volaille, couper le long de la colonne vertébrale des deux côtés et la retirer. Etaler le poulet et enlever l'excédent de gras.
- 2 Peler le gingembre et le couper en petits dés. Laver le citron à l'eau chaude, le peler grossièrement et presser le jus. Mélanger le tout avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et la noix de muscade, et déposer dans un plat. Tourner le poulet dans la marinade en veillant à ce que celle-ci soit répartie uniformément. Couvrir et laisser 2 heures au réfrigérateur.
- 3 Préparer le gril à feu moyen.
- 4 Déposer le poulet tout d'abord côté os sur la grille. Faire griller à feu moyen (jusqu'à petit feu) pendant env. 25 minutes couvercle ouvert, tourner et faire cuire encore 20-25 minutes. La température à cœur doit être de 75° C à l'endroit le plus épais. (Contrôle: un jus de viande clair doit s'écouler lorsque l'on pique dans les cuisses.)

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.

5 Sortir le poulet du gril, le badigeonner uniformément de miel, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer 10 minutes.

Servir avec des légumes grillés et du couscous.

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.