Brochettes d'ailes et pilons de poulet du gril avec salade de roquette et de mangue

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 50 min
Temps actif: 1 h 10 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

Ailes:

8 ailes de poulet suisse

Pilons:

8 pilons de poulet suisse

Assaisonnement pour les ailes:

1 cs	sauce Worcestershire
1 cs	moutarde de Dijon
1 cs	romarin frais, finement haché
0.5 cc	sel de mer fin
1 cs	vinaigre de pomme
0.25 cc	poivre du moulin
2 cs	huile d'olive

Rub pour les pilons:

1 cs	paprika fumé en poudre
0.25 cc	piment en poudre
0.5 cc	ail granulé
1 cc	gros sel de mer
1 cc	sel fumé
2 cc	moutarde en poudre
0.5 cc	oignon granulé
	poivre du moulin

Glaçage pour les pilons:

1 cs	beurre
2 cs	sauce soja
2 cs	whisky
1 cs	sucre de canne

Salade de roquette et de mangue:

1	mangue mûre
1 cs	jus de citron vert bio
1 cs	jus de citron bio
4 cs	huile d'olive
50 ml	eau
	sel
1 pincée	sucre
130 g	roquette
300 g	cottage cheese
0.5	oignon rouge

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

752	kcal
61 g	de protéines
20 g	de glucides
47 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. Préparer le gril pour une chaleur moyenne directe et indirecte – avec une zone directe et indirecte (175-230° C).

2. Mettre tous les ingrédients de l'assaisonnement dans un bol et les mélanger. Y faire mariner les ailes uniformément et les piquer sur les brochettes (3-4 ailes par brochette). Laisser reposer 15-30 minutes.

3. Mettre tous les ingrédients pour le rub dans un grand bol et les mélanger. Tourner plusieurs fois les pilons dans l'assaisonnement jusqu'à ce qu'ils soient uniformément enrobés.

4. Faire griller les brochettes à feu moyen direct et les pilons à feu indirect, couvercle fermé, pendant 10-15 minutes. Les retourner une fois.

5. Pour le glaçage, faire fondre le beurre et le mélanger avec tous les autres ingrédients dans une petite casserole.

6 Placer les brochettes dans la zone indirecte. Enduire les pilons de glaçage et les placer dans la zone directe. Griller avec le couvercle fermé pendant encore 10-15 minutes, en les tournant plusieurs fois et en les badigeonnant de glaçage.

7 Lorsque la peau est bien dorée et croustillante et que la viande n'est plus rose à l'intérieur (température à cœur d'au moins 76° C), retirer les ailes et les pilons du gril et les servir avec la salade de roquette et de mangue.

Préparation salade de roquette et de mangue

1 Éplucher la mangue, découper la chair le long du noyau et la couper en tranches. Détacher la pulpe restante du noyau, la placer dans un récipient haut.

2 Laver le citron vert et le citron sous l'eau chaude, ajouter leur jus, l'huile d'olive et l'eau et réduire le tout en purée fine au moyen d'un mixeur. Assaisonner de sel et de sucre.

3 Laver la roquette, l'essorer et la mettre dans un plat. Répartir la mangue et le cottage cheese sur la roquette. Arroser de vinaigrette à la mangue.

4 Peler l'oignon, le couper en fines lamelles et le répartir sur la salade.