


Blanc de poulet et son rub moutarde-fenouil



La différence est là.

 Durée totale: 1 h

 Temps actif: 1 h

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4 blancs de poulet suisse

2 cs huile d'olive

1 cs graines de moutarde

2 cs graines de fenouil

0.5 cc sel fumé

1 cs sucre roux

0.5 cc poivre de Cayenne

Pour le naan:

175 g farine

1 pincée sel

2 cc sucre

0.5 cc levure sèche

2 cs beurre fondu

0.5 dl eau

2 cs yogourt nature

0.25 dl lait

Garniture

1 ananas mûr

1 citron bio

1 cc sucre roux

sel

0.5 cc flocons de piment

3 brins basilic

Valeurs nutritives

1 portion contient env.

505 kcal

46 g de protéines

53 g de glucides

12 g de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Cuisses au lieu de blancs

Les cuisses de poulet, plus juteuses, sont également parfaites pour les grillades à la place des blancs. Il suffit de prolonger le temps de cuisson de 15-20 minutes; pour le reste, la préparation est identique.

Préparation

- 1 Badigeonner les blancs de poulet d'huile d'olive. Piler grossièrement les graines de moutarde et de fenouil dans un mortier et les mélanger avec le sel fumé, le sucre et le poivre de Cayenne. En frotter vigoureusement les blancs de poulet. Les mettre dans un plat, couvrir et réserver 2 heures au frais.
- 2 Pendant ce temps, mélanger la farine avec une bonne pincée de sel, le sucre et la levure sèche pour le naan au beurre. Ajouter la moitié du beurre fondu, l'eau, le yogourt et le lait tiède. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Couvrir et laisser lever à température ambiante 90 minutes env.
- 3 Peler l'ananas, le couper en quatre, enlever le cœur, couper la chair en morceaux et la mettre dans un bol, réserver. Laver le citron à l'eau chaude, le peler au zesteur ou au couteau aiguisé, le presser, mettre le jus dans un petit bol et mélanger le tout avec le sucre, un peu de sel, les flocons de piment et le basilic coupé fin. Réserver le tout.
- 4 Préparer le gril à chaleur indirecte. Griller les blancs de poulet 20-25 minutes à 140-160° C sur le côté cuisson indirecte jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, en les retournant de temps en temps.
- 5 Avec la pâte, former 4-6 galettes et les dorer 5-6 minutes sur le côté cuisson indirecte du gril. Les retourner une fois. Les badigeonner avec le reste du beurre et les réserver au chaud. Griller indirectement l'ananas sur le gril chaud 2-3 minutes en l'arrosant de temps en temps de marinade citron-basilic. Servir avec les blancs de poulet.