



Poulet mariné au barbecue

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Légèrement sucré et épicé, ce poulet mariné puis grillé au barbecue donnera une petite touche orientale à vos repas en plein air !

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 10 min - Cuisson: 30 min - Durée: 1 h 10

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet

Marinade

- 3 cuillères à soupe de ketchup
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de xérès sec
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café d'épices 5 parfums
- 1/2 cuillère à café de sambal oelek
- poivre

Préparation

1. Éplucher et hacher l'ail.
2. Mélanger les ingrédients de la marinade dans un grand plat. Allonger avec un peu d'eau si elle est trop épaisse.
3. Avec un bon couteau, entailler profondément la surface des cuisses de poulet en losanges pour que la marinade les imprègne bien.
4. Disposer le poulet dans le plat et arroser avec la marinade.
5. Laisser mariner au moins une demi-heure en retournant de temps en temps.
6. Faire cuire au barbecue pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit, en retournant et en badigeonnant fréquemment la viande de tous les côtés avec la marinade.

Ingrédients originaux

- Sauce soja
- Épices 5 parfums
- Sambal oelek

- Xérès sec