



Les plats principaux

Poulet cuit au four en croûte de maïs

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à café poudre de paprika (fumé)
4 cuillères à soupe cheddar (râpé)
2 jeunes oignons (en anneaux)
800 grammes pilons de poulet
15 grammes de chocolat noir
2 poivrons jaunes (en lamelles)
2 cuillères à soupe d'harissa
1 chili rouge (en anneaux)
2 oignons rouges (ciselés)
200 millilitres de passata
4 tomates (mûres)
poignée coriandre
poignée persil
2 gousses d'ail
300 grammes riz
1 salade iceberg
huile d'olive
poivre
sel

Pour la croûte de maïs

500 grammes maïs doux (grains)
3 cuillères à soupe de lait entier
50 grammes de beurre (fondu)
3 œufs

Méthode de préparation

Coupez les tomates en quartiers. Faites revenir les oignons dans de l'huile d'olive. Pressez l'ail dessus et ajoutez les cuisses de poulet, les lamelles de poivron et l'harissa. Salez, poivrez et cuisez 5 minutes. Incorporez les quartiers de tomates et la passata. Versez dessus 300 ml d'eau et, avec le couvercle sur la casserole, laissez mijoter 30 minutes. Mélangez de temps en temps.

Emiettez le chocolat par-dessus. Faites mijoter encore une fois sans couvercle durant 45 minutes. Eteignez le feu et incorporez la coriandre hachée et le persil.

Chauffez le four à 180°C. Mettez le poulet avec la sauce dans un plat à four. Versez le beurre fondu dans un mixeur. Ajoutez les grains de maïs, le lait, les jaunes d'œuf et une pincée de sel. Mixez pour obtenir une pâte. Battez les blancs d'œuf en neige et incorporez-les prudemment au mélange de maïs. Versez le tout sur le poulet. Enfournez 30 minutes. Couvrez avec une feuille d'aluminium si la croûte devient trop foncée.

Cuisez le riz à point dans de l'eau légèrement salée. Coupez finement la salade iceberg. Incorporez-y le piment, les jeunes oignons et le Cheddar. Salez et poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Servez, en même temps que le riz, avec le poulet.

Conseil: Plus croquant? Utilisez un peu de farine de maïs.

Ustensiles de cuisine

Four

Mélangeur

