



Les plats principaux

Filet de poulet avec des épis de maïs grillés et des quartiers de patates douces épicés

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 poulet (filets)
1 cuillère à café de poivre de cayenne
pincer cannelle en poudre
2 cuillères à soupe de miel
2 gousses d'ail (pressées)
2 oranges (le jus)
poivre
sel

Pour les épis de maïs

4 épis de maïs
100 grammes de beurre (à température ambiante)
1 cuillère à soupe de zeste de citron vert (râpé)
2 cuillères à soupe de jus de citron vert
1 cuillère à café de chili en poudre
2 gousses d'ail (pressées)

Pour les quartiers de patates

4 patates douces
2 cuillères à soupe de ciboulette (hachée fin)
1 cuillère à café de poivre de cayenne
3 cuillères à café poudre de paprika
30 grammes de parmesan (râpé)
4 cuillères à soupe thym (séché)
1 gousse d'ail (pressée)
huile d'olive

Méthode de préparation

Mélangez le jus d'orange avec le miel et l'ail pressé puis assaisonnez avec le poivre de Cayenne, la cannelle et du sel. Portez à ébullition et faites réduire un peu. Laissez ensuite refroidir. Versez la marinade sur les filets de poulet et laissez mariner au moins 2 heures, couverts au frigo.

Nettoyez bien les patates douces et séchez-les avec de l'essuie-tout. Mélangez ensemble le thym, le paprika, le poivre de Cayenne, l'ail pressé et un filet d'huile d'olive. Salez. Coupez les patates douces en quartiers et mélangez-les dans l'huile épicée. Saupoudrez avec le fromage et mettez sur le barbecue à la chaleur indirecte. Retournezles régulièrement. Elles sont prêtes en environ 30 minutes.

Pour les épis de maïs mélangez au beurre l'ail le jus et le zeste de citron ainsi que le piment en poudre. Salez et poivrez. Cuisez les épis 10 minutes dans de l'eau bouillante. Faites égoutter. Badigeonnez richement les épis avec le beurre à l'ail puis enveloppez-les dans une feuille d'aluminium. Déposez les papillotes environ 10 minutes sur le barbecue.

Retirez les filets de poulet de la marinade et séchez-les. Cuisez-les bien dorés et à coeur sur le barbecue à la chaleur indirecte. Retournez-les régulièrement et badigeonnez-les légèrement mais régulièrement avec la marinade.

Coupez les filets de poulet en lamelles et servez avec les épis de maïs et les quartiers de patates. Décorez encore les patates douces avec la ciboulette.

Ustensiles de cuisine

Barbecue

Une feuille d'aluminium

