

Poulet grillé à la Jerk, Épis de maïs grillé, salsa à la mangue fraîche, coriandre

Recette pour 4 personnes

Description

Un poulet classique de la Jamaïque, bien relevé! Accompagné d'un épis grillé de maïs et d'une salade de mangue toute en fraîcheur!

Ingrédients

Poulet jerk

- 4 Unité(s) Pilon(s) de poulet
- 10 Gr 4 épices en poudre
- 0.25 Botte(s) Oignon vert
- 2 Gousse(s) Ail
- 2 Unité(s) Piment jalapeno
- 3 Branche(s) Thym
- 0.50 Unité(s) Oignon
- 125 Gr Sauce soya
- 4 Gr Noix de muscade
- Beurre
- Sel et poivre

Salade de mangues

- 1 Unité(s) Mangue jaune
- 0.50 Botte(s) Coriandre
- 0.50 Unité(s) Oignon rouge
- Beurre
- Sel et poivre

Maïs Grillé

- 2 Unité(s) Épis maïs
- Beurre
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **25 mins**
- Préchauffez votre **BBQ** à **375 F°**

Poulet jerk

Dans un robot culinaire, combinez tous les ingrédients sauf l'huile et la sauce soya. Réduire en purée. Ajoutez la sauce soya et l'huile en filet en continuant de tourner à basse vitesse. Transférez la marinade dans un cul de poule de taille moyenne et ajoutez le poulet. Mélangez bien (Idéalement, laissez mariner toute une nuit). Laissez le poulet tempérer avant de le cuire.

Allumez le grill. Cuire les pilons de poulet à feu moyen en tournant de temps en temps jusqu'à l'obtention d'une belle coloration.

Mettre de côté.

Salade de mangues

Peler la mangue et l'oignon rouge.

Ciselez l'oignon rouge.

Coupez la mangue en petits cubes.

Taillez la coriandre en shiffonade.

Combinez tous les ingrédients dans un cul de poule et assaisonnez de sel, poivre et l'huile d'olive au goût.

Maïs grillé

Assurez-vous que les épis de maïs soient épluchés.

Coupez en 4 tronçons chaque épis de maïs, les plonger dans une eau bouillante et salée, durant 8 à 10 minutes.

Ensuite, les égoutter, dans une poêle chaude ou sur un grill avec de l'huile (badigeonner sur les épis), faites revenir le maïs.

Saupoudrez de sel et paprika avant de servir.

Bon appétit!