



Poulet grillé mariné au cidre

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de marinade : 12 heures

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 à 6 personnes

Ingrédients

- 1 poulet entier

Pour la marinade

- 50 cl de cidre brut
- 20 g de gros sel de mer
- 2 cuil. à soupe de sucre brun
- 1 cuil. à café de grains de poivre concassés
- 1 cuil. à café d'ail en poudre
- 1 cuil. à café d'oignon en poudre
- 1/2 cuil. à soupe de thym effeuillé
- 1 cuil. à café d'origan séché
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

La marinade

1. Dans une casserole, verser le cidre et ajouter tous les ingrédients et porter à ébullition. Mélanger jusqu'à ce que le sel soit fondu.

2. Ajouter 50 cl d'eau et verser dans un sac congélation. Réserver au froid pendant 1 heure avant d'y mettre à mariner le poulet découpé en morceaux prêts à griller.
3. Le réserver au frais pendant 12 à 24 heures.

Le jour-même

1. Egoutter les morceaux de poulet, les rincer et les sécher puis les badigeonner d'huile avant de les griller au barbecue.
2. Il est aussi possible de le faire cuire entier, deux heures environ dans un four préchauffé à 160°C, en le badigeonnant régulièrement avec le jus de cuisson.
3. Déguster chaud ou froid, accompagné de légumes de saison, ou de frites, et d'un verre de cidre.