

JERK DE POULET GRILLÉ ET SALADE DE CHOU CRU ET MANGUE DES CARAÏBES



Par

Shannon Ambrosio

Dans

Le champion du BBQ

INGRÉDIENTS :

- 2 cuil. à soupe de mélange d'épices Jerk jamaïcain
- 1 cuil. à soupe d'ail déshydraté
- 1 cuil. à soupe d'oignon déshydraté
- 2 blancs de poulet
- 25 cl de pulpe de mangue mixée
- 1 cuil. à soupe de miel
- 1 cuil. à café de sauce Sriracha
- 1 jus de citron vert
- 15 cl de bière
- sel
- poivre du moulin
- 18 cl d'huile d'olive
- 3 cuil. à soupe de miel
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- 1 cuil. à soupe de sauce Sriracha
- 1 jus de citron vert
- sel
- poivre du moulin
- 200 g de carottes râpées
- 1/2 botte de persil plat effeuillé, haché
- 4 branches de menthe effeuillée, ciselée
- 1 tête de chou chinois, finement émincé
- 150 g d'amandes hachées
- 1 mangue, finement émincée ou coupée en julienne (gardez-en pour la garniture)


RECETTE :


Notez cette recette !

Jerk de poulet grillé :

Mélangez les épices Jerk, l'ail et l'oignon déshydratés dans un petit bol. Badigeonnez-en le poulet sans en mettre de trop et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 1h et une nuit tout au plus.

PRÉPARATION :

 90 minutes

 2 personnes

 Facile

Mélangez la purée de mangue, le miel, la sauce Sriracha, le jus de citron vert, la bière, un peu de sel et de poivre dans une petite casserole et portez à ébullition. Réservez.

Préchauffez le gril du four ou une poêle-gril en fonte à feu vif. Faites-y cuire le poulet et laissez cuire pendant 3 minutes avant de le retourner. A ce moment là, badigeonnez-le de sauce à la mangue. Laissez cuire complètement pendant encore 3 minutes. Retirez du grill et badigeonnez-le encore de sauce à la mangue. Couvrez de papier aluminium sans trop le comprimer, simplement pour le garder au chaud.

Salade de chou cru et mangue des Caraïbes :

Fouettez l'huile d'olive, le miel, le vinaigre, la moutarde, la sauce Sriracha, le jus de citron vert, avec du sel et du poivre dans un grand bol jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajoutez les carottes, le persil, la menthe, le chou ainsi que les amandes et la mangue (en réservant un peu de côté pour la déco) et mélangez bien pour enrober le tout de sauce. Dressez dans un bol et décorez avec les amandes et la mangue restantes. Servez le poulet Jerk avec cette salade de chou cru et mangue des Caraïbes.