

metro



Cuisses de poulet grillées au romarin et au citron

Évaluer cette recette ★ ★ ☆ ☆ ☆ 1 Vote



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:25 CUISSON | 3:35 TEMPS TOTAL

Ingrédients

2 Citrons, le jus et les zestes

30 ml (2 c. à soupe) Sirop de maïs

80 ml (1/3 tasse) Huile de canola

4 Grosses cuisses de poulet frais

2 Oignons, coupés en quartiers

2 Petits bulbes de fenouil, coupés en quartiers

45 ml (3 c. à soupe) Romarin frais

2 Gousses d'ail, hachées

Préparation

Dans un petit bol, bien mélanger le jus de citron et le sirop de maïs. Y ajouter ensuite les zestes et l'huile. Réserver.

Dans un plat fermant hermétiquement ou un sac à fermeture, déposer le poulet, les oignons, le fenouil, le romarin et l'ail. Ajouter la préparation réservée et fermer le contenant. Laisser mariner au réfrigérateur de 3 à 4 heures en remuant quelquefois.

Préchauffer le barbecue à intensité élevée.

Retirer les éléments de la marinade et les égoutter.

Réserver la marinade.

Déposer un grand carré de papier aluminium sur la grille chaude du barbecue et déposer le poulet par-dessus. Réduire l'intensité à moyen faible. 4

Cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la viande se détache facilement des os. Saler et poivrer.

Badigeonner la viande de marinade dans les 10 premières minutes de cuisson seulement. Jeter la marinade non utilisée. • Déposer les oignons et les bulbes de fenouil 5 minutes avant la fin de la cuisson du poulet. Cuire suffisamment.

Source : Metro

Au goût, sel et poivre du moulin

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
