



Poulet barbecue et légumes en papillote

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

MARINAGE

1 heure

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 359; protéines 39 g; M.G. 4 g; glucides 25 g; fibres 5 g; fer 3 mg; calcium 54 mg; sodium 541 mg



On congèle le poulet mariné, puis on le cuit en papillote en deux temps, trois mouvements!

Ingrédients

- 4 poitrines de poulet sans peau
- 12 asperges
- 2 épis de maïs grossièrement égrainés
- 2 petites courgettes coupées en rondelles
- 1 poivron rouge coupé en morceaux

Pour la sauce:

- 125 ml (1/2 tasse) de sauce barbecue à l'érable
- 60 ml (1/4 de tasse) de ketchup
- 60 ml (1/4 de tasse) de bière blonde
- 60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

À la maison

- 1 Dans un sac hermétique, déposer les ingrédients de la sauce. Secouer, puis ajouter les poitrines de poulet. Secouer de nouveau pour bien enrober le poulet de sauce. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner de 1 à 2 heures au frais, puis congeler.
- 2 Au moment du départ, laisser décongeler le poulet mariné dans une glacière ou un mini-frigo.

En camping

- 1 Préparer un feu de bois.
- 2 Au centre de quatre feuilles de papier d'aluminium résistant, répartir les poitrines de poulet et les légumes. Napper de la marinade. Replier les feuilles de manière à former des papillotes hermétiques.
- 3 Lorsque le bois s'est consumé, placer une grille à environ 5 cm (2 po) au-dessus des braises. Laisser la grille chauffer quelques minutes.
- 4 Déposer les papillotes sur la grille chaude. Cuire 25 minutes, en retournant les papillotes plusieurs fois, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.