

Frango churrasco (Poulet grillé) |

Recette pour 4 portions

Description

Une recette savoureuse de poulet mariné à l'ail et citron, puis grillé.

L'astuce du chef

Cette recette est idéalement cuite sur charbon de bois, mais n'hésitez pas à utiliser une autre méthode de cuisson.

Ingrédients

Frango churrasco

- 600 Gr Haut de cuisse de poulet désossé
- 1 Unité(s) Citron
- 2 Gousse(s) Ail

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **grill** à **500 F°**
- Temps de repos **30 mins**

Frango churrasco

Pressez et zestez le citron. Pelez et hachez finement les gousses d'ail.

Rincez les hauts de cuisse de poulet à l'eau froide et séchez-les. Taillez le poulet en gros cubes et placez les morceaux de poulet dans un grand sac refermable avec le jus et les zestes des citrons. Ajouter l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre dans le sac. Fermez le sac et remuez-le pour enrober les cuisses de poulet. Placez au réfrigérateur pour mariner pendant au moins 30 minutes et jusqu'à 3 heures.

Retirez les cuisses de poulet du sac. Ensuite, à l'aide de brochettes, percez chaque morceau de poulet près du centre et placez tout les cubes de poulet sur chaque brochette. Faites cuire sur le grill, en plaçant les brochettes à environ 12 pouces du charbon de bois. Retournez les brochettes toutes les 2 à 3 minutes. Faites cuire jusqu'à ce que la peau devienne dorée. Utilisez un petit couteau pour vérifier la cuisson de la viande (80 °C). Ensuite, déplacez les brochettes sur une plaque à pâtisserie et laissez reposer pendant 2-3 minutes. À l'aide de pinces, retirez la viande de la brochette et déposez-la sur un plat de service.

Bon appétit!