

Haut de cuisse de poulet marinés façon Piri-Piri, salade de pois chiche Xérès coriandre fraîche - Version Atelier virtuel

Recette pour 2

Description

Hauts de cuisse de poulet marinés à la mode portugaise. Accompagné d'une salade de pois chiche.

L'astuce du chef

Il est possible aussi d'utiliser des pilons de poulet.

Ici nous vous présentons la recette comme une entrée, doublez la protéine si vous souhaitez un plat principal.

Ingrédients

Pour les hauts de cuisse

- 4 Unité(s) Haut de cuisse de poulet désossé
- 3 Gousse(s) Ail
- 1 Feuille(s) Laurier
- 2 Branche(s) Thym
- 1 Unité(s) Citron
- 1 Unité(s) Piment oiseau
- 25 Ml Huile d'olive
- 100 Ml Vin blanc
- 1 Petit(e)(s) Oignon Jaune

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Salade de pois chiches

- 1 Unité(s) Boîte de pois chiche 398 ml
- 1 Cuil. à thé Cumin moulu
- 1 Cuil. à thé Moutarde de dijon
- 1 Cuil. à soupe Vinaigre de xérès
- 3 Branche(s) Coriandre fraîche
- 1 Filet Huile d'olive

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Prévoir avant le cours VIDÉO

Ingrédients

Égouttez les pois chiche.

Matériels

Couteau chef (grand couteau), Couteau d'office (petit couteau).

Planche à découper, 2 linges propre (torchons)

Passoire, Pince métallique,

2 Bols (marinade Piri-Piri, vinaigrette)

1 Plaque ou plat cuisson four, 1 Four

1 Presse agrume (éventuellement)

Fourchettes, Cuillères à soupe

1 Petit fouet (éventuellement)

Pour la mise en place - À faire avec le chef

Écrasez les gousses d'ail, coupez les piments en deux, émincez l'oignon. Mettre les hauts de cuisse dans un plat, mettre l'oignon, l'ail, le thym, le laurier et l'huile d'olive. Bien mélanger le tout. Ajoutez le piment, pressez les citrons sur le dessus et laissez les demi citrons dans la marinade, puis mettre le vin blanc sur le dessus et laissez mariner 45 minutes.

Effeuillez la coriandre.

Pour les hauts de cuisse

Faire chauffer votre grill bien chaud. Sortir les hauts de cuisse, les mettre sur une plaque et assaisonner des deux côtés. Marquez les hauts de cuisse sur le grill 2 minutes de chaque côtés, puis les mettre sur la grille du haut et laisser finir la cuisson 5 à 6 minutes.

Salade de pois chiches

Mélangez dans un bol les ingrédients de la vinaigrette, moutarde, vinaigre, feuilles de coriandre et cumin. Ajoutez un filet d'huile d'olive. (Gardez quelques feuilles de coriandre pour la finition)
salez et poivrez au besoin

Bon appétit!