

## Poulet Caraïbes

Préparation : 20 mn, marinade : 3 h, cuisson : 30 mn.

Pour 4 personnes.

1 poulet de 1,2 kg coupé en 8 morceaux, 50 g d'amandes entières, 15 cl de jus de citron vert, 2 gousses d'ail, 1 brin de thym, 2 c à soupe de menthe ciselée, 2 c à soupe d'huile de tournesol, 1 c à café de moutarde forte, sel, 1 c à café de baies roses, 3 gouttes de Tabasco.

Mélanger le jus de citron vert avec la moutarde, l'huile, le Tabasco et les baies roses écrasées.

Piquer les morceaux de poulet avec une fourchette. Les saler. Les disposer dans un plat creux, peau en-dessous. Les arroser du jus de citron épicé. Ajouter les gousses d'ail épluchées et coupées en deux, et le brin de thym. Laisser macérer 3 h.

Préchauffer le gril du four. Egoutter et déposer les cuisses, les pilons et les ailes du poulet sur la grille. Placer la lèchefrite en dessous. Laisser griller 10 mn, puis ajouter les blancs et poursuivre la cuisson pendant 20 mn en retournant et en arrosant à deux ou trois reprises de marinade.

En les remuant sans interruption, faire griller à sec les amandes dans une poêle à revêtement antiadhésif pendant 4 à 5 mn.

Dresser les morceaux de poulet sur un plat. Les saler à nouveau. Les réserver au chaud sous une feuille de papier d'aluminium.

Déglacer la lèchefrite avec la marinade restante. Laisser bouillonner 5 mn, rectifier l'assaisonnement et filtrer en saucière. Parsemer sur le poulet des amandes grillées et la menthe ciselée. Servir avec du riz créole.



Clic sur l'image pour l'agrandir

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.