

Poitrines de poulet et citron

Ça peut avoir l'air banal, une autre recette de poulet au citron. Pourtant, en suivant quelques règles toutes simples, on arrive à servir un plat élégant.

INGRÉDIENT

4 PERSONNES

- 2 grosses poitrines de poulet de 225 g (½ lb) chacune
- Jus de 1 citron
- 4 c. à soupe de miel
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron en 4 rondelles
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

À l'aide d'un couteau aiguisé, coupez les poitrines de poulet en 2 sur la longueur. Mettez-les dans un sac plastique refermable.

Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, le miel et l'ail jusqu'à ce que le miel soit dissous. Versez l'huile en un long filet en fouettant.

Transvidez sur les poitrines de poulet et laissez mariner 30 minutes à température ambiante ou 2 heures au réfrigérateur.

Préchauffez le barbecue, un côté à intensité vive, environ 260 °C (500 °F), et l'autre à faible intensité, environ 180 °C (350 °F).

Retirez le poulet du sac et épongez le surplus de marinade. Salez et poivrez généreusement.

Huilez les grilles et déposez le poulet et les rondelles de citron du côté de la plus forte chaleur. Faites saisir 2 minutes de chaque côté et transférez ensuite du côté moins chaud. Retirez le citron et réservez.



Fermez le couvercle et poursuivez la cuisson du poulet, 10 minutes, en le retournant régulièrement.

SERVIR

Disposez le poulet dans chaque assiette avec le citron grillé et une bonne salade.

Recette tirée de SAISIS - S'enflammer pour le barbecue de Louis-François Marcotte ; photo de Christian Tremblay ; Flammarion Québec.