



Vert pour choisir locale

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Oignon vert



Thym



Ail



Tomate



Poulet



Miel

Poulet barbecue à la jamaïcaine

Par Jenny & Rosie avec Doraine Edwards

Portions : 4-6 (avec un reste de pain de maïs)

Ingrédients

Pour le poulet :

1 bouquet
1 c. à soupe (15 ml)
1 c. à soupe (15 ml)

1 c. à thé (5 ml)
½ c. à thé (2 ml)
1 c. à thé (5 ml)
1 c. à thé (5 ml)
8
1
2 ½ lb (1 kg)

Escallions (oignons verts), hachés

Thym séché

Gingembre frais râpé ou 1 c. à thé (5 ml) de gingembre en poudre

Piment (piment de la Jamaïque)

Curcuma (facultatif)

Sel

Poudre d'ail

Gousses d'**ail**, pelé

Tomate, hachée ou 1 boîte de tomates (475 ml)

Cuisses, hauts de cuisse ou pilons de **poulet** entiers

Pour le glaçage :

3 c. à soupe (45 ml)
¼ tasse (60 ml)
1 c. à soupe (15 ml)
1 c. à thé (5 ml)

Ketchup

Sauce barbecue

Miel (facultatif)

Sauce soja

Pour le pain de maïs :

1 ¼ tasses (310 ml)
¾ tasse (185 ml)
2 ½ c. à thé (12 ml)
¼ c. à soupe (60 ml)
¾ c. à thé (7 ml)
2
2 c. à soupe (30 ml)
1 tasse (250 ml)

Semoule de maïs

Farine de blé entier

Poudre à pâte

Sucre

Sel

Oeufs

Huile ou **beurre** fondu

Lait

Préparation

Remarque : Le poulet doit être mariné pendant la nuit.

1. Mettre les oignons verts, le thym, le gingembre, le piment (piment de la Jamaïque), le curcuma, le sel, l'ail en poudre, l'ail et les tomates dans un mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. Répartir les morceaux de poulet avec les ¾ de la marinade dans un bol et mélanger pour enrober uniformément. Réserver le reste de la marinade et réfrigérer. Réfrigérer le poulet toute la nuit ou jusqu'à deux jours.
3. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Répartir les morceaux de poulet, ainsi que la marinade, en une seule couche dans un plat allant au four. Frotter avec la marinade réservée et faire cuire au four environ une heure, jusqu'à ce que le tout soit bien cuit.
4. Entre-temps, beurrer une poêle de 9" x 13" ou tapisser de papier parchemin. Dans un grand bol, fouetter la farine, la semoule de maïs, la poudre à pâte, le sucre et le sel. Ajouter les œufs, le beurre ou l'huile et le lait. Fouetter pour combiner. Verser dans la casserole préparée et lisser en une couche uniforme. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit élastique au toucher (la température interne devrait indiquer 175 °F / 80 °C).

Direction continué à la page suivante ...



Remarque des auteurs

“Les restes de poulet et de sauce font un excellent sandwich le lendemain !”

- Jenny & Rosie

- Mélanger le ketchup, la sauce barbecue, la sauce soja et le miel facultatif. Une fois que le poulet a cuit pendant une heure, utiliser une cuillère ou une spatule en silicone pour répartir uniformément la sauce sur les morceaux de poulet (cela n’a pas besoin d’être parfait). Remettre au four pendant 20 à 30 minutes, jusqu’à ce que la peau soit tendre et humide et que le glacis brunisse par tâches.
- Pour faire une sauce, ajouter un peu d’eau ou de lait de coco au jus de cuisson et maintenir au chaud pour servir sur le poulet ou en trempette.

Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Pour faire un accompagnement de frites de patates douces, saupoudrer les patates douces avec un peu de fécule de maïs, mélanger dans l’huile et saupoudrer de sel. Étaler en une seule couche sur une plaque à pâtisserie et cuire au four à 400 °F (200 °C) jusqu’à ce qu’il soit croustillant.

Idées de garnitures et d’options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d’un bar à salade.

- ★ **Collards** - cuit
- ★ **Callaloo** - cuit (vert des Caraïbes)
- ★ **Chou** - cuit
- ★ **Carottes**
- ★ **Frites de patates douces**
- ★ **Salade de chou** ou **salade de brocoli**
- ★ **Épinard**
- ★ **Poivrons**
- ★ **Tomate**
- ★ **Concombre**
- ★ **Haricots verts** ou **jaunes**
- ★ **Riz et haricots**
- ★ **Pop corn**
- ★ **Parfait au yaourt**
- ★ **Fruit**



Chou vert



Chou



Carotte



Patate douce



Salade de chou



Épinard



Poivron



Tomate



Concombre



Haricots



Haricots



Maïs soufflé



Yaourt



Fruit