



### Vert pour choisir local

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



Oignon vert



Thym



Ail



Tomate



Poulet



Miel

Célébrez les saisons avec  
les formes et les couleurs  
amusantes de la récolte.

**Consultez notre menu  
pour plus d'idées  
d'accompagnement !**

## Poulet barbecue à la jamaïcaine

Par Jenny & Rosie avec Doraine Edwards

Rendement : 50 portions

Portion : 1 morceau de pain de maïs, 1 cuisse / pilon

### Ingrédients

Pour le poulet :

5 bouquets	<b>Escallions (oignons verts)</b> , hachés
¼ tasse (60 ml)	<b>Thym</b> séché
½ tasse (125 ml)	Gingembre frais râpé ou 2 c. à soupe (30 ml) de gingembre en poudre
2 c. à soupe (30 ml)	Piment de la Jamaïque (Allspice) moulu
1 c. à soupe (15 ml)	Curcuma (facultatif)
2 c. à soupe (30 ml)	Sel
2 c. à soupe (30 ml)	Poudre d'ail
2 bulbes	<b>Ail</b> , gousses séparées et pelées
2 lb (1,5 kg)	<b>Tomates</b> , hachées ou 2 boîtes de 540 ml de tomates entières
8 kg (17 lb)	Pilons de <b>poulet</b> ou cuisses avec os et peau (50 pièces)

Pour le glaçage :

1 tasse (250 ml)	Ketchup
1 ½ tasse (375 ml)	Sauce barbecue
½ tasse (125 ml)	Sauce soja

Pour le pain de maïs :

4 tasses (1 L)	<b>Semoule de maïs</b>
3 tasses (750 ml)	<b>Farine de blé entier</b>
2 ½ c. à soupe (37 ml)	Poudre à pâte
¾ tasse (180 ml)	Sucre
2 c. à thé (10 ml)	Sel
6	<b>Oeufs</b>
⅓ tasse (80 ml)	Huile ou <b>beurre</b> fondu
3 tasses (750 ml)	<b>Lait</b> ou babeurre

### Préparation

**Remarque : Le poulet doit être mariné toute la nuit (voir les étapes 1 et 2).**  
S'il manque d'espace dans le four, cuire d'abord le pain de maïs.

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 (par lots si nécessaire).
2. Répartir les morceaux de poulet avec les ¾ de la marinade dans une ou deux plats pour table à vapeur et mélanger pour enrober uniformément. Réserver le reste de la marinade et réfrigérer. Réfrigérer le poulet toute
3. une nuit ou jusqu'à deux jours.  
Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Répartir uniformément les morceaux de poulet sur 2 plaques à pâtisserie pleine grandeur avec côtés. Frotter avec la marinade réservée et faire cuire au four environ une heure, jusqu'à ce que le tout soit bien cuit. La température interne doit être d'au moins 175 °F (80 °C).

Directions continuées à la page suivante ...



## Équipement

- Mixeur\*
- Deux ou trois plats pour table à vapeur pleine grandeur
- Plaque de cuisson

\* Remarque : Si le mélangeur n'est pas disponible, hacher finement les oignons verts et les tomates et les combiner avec des épices pour l'étape 1.

## Remarque des auteurs

"C'est un plat de poulet doux et délicieux aux racines jamaïcaines que Doraine Edwards nous a enseigné. Nous l'avons d'abord servi au lycée de son fils Cordel, où il s'est très bien passé avec les élèves et le personnel ! Essayez d'ajouter des fruits et du yogourt bar comme dessert alléchant et nutritif."

- Jenny & Rosie

5. Pendant ce temps, beurrer un plat pour table à vapeur plein de 2 po de profondeur 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 et fouetter pour combiner. Verser dans le moule préparé et lisser en une couche uniforme. Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le tout soit
6. élastique au toucher. La température interne doit atteindre environ 190 °F (90 °C). Mélanger le ketchup, la sauce barbecue et la sauce soja. Une fois le poulet cuit pendant une heure, utiliser une cuillère ou une spatule en silicone pour répartir cette sauce sur les morceaux de poulet et l'étaler assez uniformément (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. Placer le poulet dans les moules de l'hôtel et maintenir au chaud jusqu'au moment de servir. Couper le pain de maïs en 50 morceaux (10 par 5) et servir avec le poulet. Les jus de cuisson peuvent être mélangés avec un peu de lait de coco ou d'eau, portés à ébullition et servis en sauce ou en trempette aux côtés du poulet. Assurer que la sauce est chauffée à une température interne minimale de 165 °F (75 °C).

## Créez votre assiette !

### *Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

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

## Conseils & astuces

### *Changez-la !*

Server ce plat avec du riz et des haricots. Ajouter 1 boîte (540 ml) de haricots rouges, 4 gousses d'ail émincées et 1 oignon émincé à notre recette de riz de base (voir [Riz frit au porc](#), étape 1).

### *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 pour ne pas cuire à la vapeur et cuire à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

### *Dégustations et recette de famille*

Ce plat pourrait bientôt devenir un favori de la famille si ce n'est déjà fait. Offrez la [recette familiale](#) à essayer chez vous. Pensez à trouver un commanditaire pour servir un repas à prix réduit ou goûter des dégustateurs afin que tout le monde puisse l'essayer !