

# Un repas médaillé d'or avec Usain Bolt et Epson



## Saison des barbecues

### Cuisses de poulet au chipotle avec côtes de maïs doux, patates doucees cuites au barbecue, beurre de piment et citron vert et salade d'oignons verts

J'adore les barbecues. Il n'y a rien de tel pour divertir des amis et ils sont parfaits pour rassembler tout le monde. Vivre en Jamaïque signifie que j'ai la chance d'avoir de nombreuses opportunités de manger facilement en été sur le patio ou dans le jardin. Cette recette simple émerveillera tous vos amis, alors ne soyez pas surpris s'ils ne veulent plus partir !

Usain Bolt

Portions	4
Préparation	30 minutes
Cuisson	30 à 45 minutes

## Ingrédients

- 1 citron vert (zeste et jus)
- 4 c. à s. de pâte de chipotle
- 1 c. à s. d'huile
- 1 c. à c. de miel
- 4 cuisses de poulet sans peau et sans os
- 1 petit chou blanc (moitié du cœur et finement coupé)
- 1 grosse carotte (pelez, coupez et râpez grossièrement)
- 2 oignons nouveaux (coupez et tranchez en biais)
- 4 c. à s. de mayonnaise entière
- 125 g de beurre ramolli
- 1 piment rouge (coupez en deux dans le sens de la longueur, retirez les graines, puis hachez finement)
- 4 petits épis de maïs doux (placez les demi-épis de maïs debout sur une planche et coupez soigneusement les 4 « côtes » dans le sens de la longueur à travers le cœur à l'aide d'un couteau bien aiguisé)
- 4 patates douces moyennes (coupées en deux et coupées en diagonale dans la chair, en prenant soin de ne pas couper la peau)



*Cette recette est destinée à des fins de divertissement et doit être utilisée par des personnes ayant les compétences appropriées, à leur discrétion et à leurs propres risques. Avant d'essayer cette recette, vérifiez que vous et vos convives n'êtes pas allergiques à l'un des ingrédients.*

**EPSON®**

# Cuisses de poulet au chipotle avec côtes de maïs doux, patates douces cuites au barbecue, beurre de piment et citron vert et salade d'oignons verts



1 Allumez votre barbecue et laissez-le atteindre la bonne température pour la cuisson. Versez la moitié du **jus de citron vert** dans un bol moyen, ajoutez la **pâte de chipotle**, l'**huile** et le **miel** et mélangez. Posez chaque **cuisse de poulet** à plat entre deux feuilles de papier sulfurisé, placez sur une planche et frappez avec un rouleau à pâtisserie ou le fond d'une casserole jusqu'à ce que l'épaisseur de la viande soit uniforme (environ 1 à 2 cm). Ajoutez les cuisses de poulet à la marinade, assaisonnez et mélangez pour bien enrober. Couvrez et mettez au réfrigérateur pour faire mariner jusqu'à ce que cela soit prêt à cuire. Lavez-vous les mains après avoir manipulé de la viande crue.



2 Préparez la salade d'oignons de printemps. Placez le **chou**, la **carotte** et l'**oignon vert** dans un grand bol et incorporez la **mayonnaise**. Ajoutez le jus de **citron vert** restant, assaisonnez bien et mélangez pour donner aux légumes une légère couche de vinaigrette. Gardez au frais jusqu'à ce que vous soyez prêt à servir.



3 Préparez le piment et le beurre de citron vert. Mettez le **beurre** dans un bol moyen et ajoutez la moitié du **piment** (en ajouter moins si vous n'aimez pas trop épicé) et le **zeste de citron vert**. Assaisonnez et mélangez. Tartinez chaque « **côte** » de **maïs doux** d'un peu de beurre. Transférez le reste dans un petit bol de service ou un ramequin.



4 Frottez chaque **pomme de terre** avec un peu d'**huile** et assaisonnez, puis enveloppez d'une double couche d'aluminium. Dès que les charbons de barbecue sont rougeoyants, placez les pommes de terre directement dessus. Si vous utilisez un barbecue au gaz, placez-les directement sur la grille. Cuisez pendant 15 minutes, tournez avec les pinces, puis cuisez pendant 15 minutes de plus. Retirez-en une, déballez-la et vérifiez qu'elle est cuite. Gardez emballé jusqu'à ce que vous soyez prêt à servir.



5 Lorsque le barbecue est suffisamment chaud, faites cuire le **poulet**. Retirez le poulet de la marinade (éliminez tout excès) et posez les cuisses à plat sur le barbecue. Saisissez rapidement les deux côtés pendant 1 minute de chaque côté, puis continuez à cuire pendant 12 à 15 minutes, en tournant occasionnellement, jusqu'à ce que le poulet soit cuit et qu'il n'y ait pas de traces de rose. Retirez de la chaleur, transférez dans une assiette propre, couvrez de papier d'aluminium et laissez reposer jusqu'à ce que vous soyez prêt à manger.



6 Ajoutez les **côtes de maïs doux** au barbecue et cuisez pendant 10 à 12 minutes, en tournant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient tendres et grillées. Lorsque tout est prêt, déballez les patates douces cuites et servez avec le poulet, les côtes de maïs doux et la salade. Saupoudrez le restant de piment. Servez le piment et le beurre de citron vert séparément pour le faire fondre sur les pommes de terre et le maïs doux. Profitez du soleil et de la bonne compagnie !

## Les bons conseils du chef Usain

Tout peut être préparé à l'avance la veille de votre barbecue. Faites mariner le poulet au réfrigérateur pendant la nuit pour plus de saveurs et conservez la salade au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit prête à servir.

Vous pouvez également cuire les patates douces au four. Préchauffez votre four à 220 °C / 200 °C en chaleur tournante / thermostat 7 sur four à gaz. Placez les pommes de terre sur une plaque de cuisson, côté coupé vers le bas (pas besoin d'envelopper la feuille) et faites cuire sur la grille du milieu du four pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Si le temps n'est pas clément, cuisez le poulet et le maïs sur une poêle à griller sur la table de cuisson et apportez les saveurs du barbecue à l'intérieur.

Cuisez au barbecue en toute sécurité et profitez de l'extérieur.

Assurez-vous que tout le poulet est cuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de rose. Un thermomètre à viande est très utile, assurez-vous que la partie la plus épaisse du poulet atteint 76 °C pendant 30 secondes.

N'utilisez pas la marinade pour le poulet cru comme sauce.

Conservez tous les aliments périssables au réfrigérateur et ne laissez pas les aliments de côté pendant plus de 2 heures, conservez tout aussi frais que possible.