

Poulet grillé à l'ail fumé concassé et romarin

L'ail fumé concassé transforme une simple marinade en une explosion de parfums charpentés. Pour ce poulet grillé convivial, il apporte une profondeur boisée et une légère douceur caramélisée qui s'accroche à la peau, tandis que sa texture concassée libère ses arômes progressivement. La recette est pensée pour cuire rapidement au barbecue ou à la poêle : marinade acidulée à l'huile d'olive, citron et miel, temps de repos court, puis une cuisson vive pour caraméliser. Résultat : une peau croustillante, une chair juteuse et un fond fumé élégant, parfait pour un dîner entre amis, un repas de famille en terrasse ou un week-end d'été. Servez avec une salade croquante et des pommes de terre rôties.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
30 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 800 g de poulet (cuisses désossées ou hauts de cuisse)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'ail fumé concassé (≈5-6 g)
- 1 citron (zeste + 2 cuillères à soupe de jus)
- 1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe de sauce soja (facultatif)
- 1 branche de romarin frais émincée (ou 1 cuillère à soupe de romarin haché)
- 1/2 cuillère à café de paprika doux
- 1 petite échalote finement émincée
- Sel et poivre du moulin
- Jus d'1/2 citron supplémentaire et quartiers pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Ail fumé concassé



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préparez la marinade: dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le zeste, le miel, la sauce soja (si utilisée), l'échalote, le romarin, le paprika, l'ail fumé concassé, 1/2 cuillère à café de sel et 4 tours de moulin à poivre.

Réservez environ 2 cuillères à soupe de marinade pour le service. Placez le poulet dans un grand plat ou un sac refermable et arrosez avec le reste de la marinade. Massez bien la chair pour enrober chaque morceau.

Laissez mariner 20 à 30 minutes au réfrigérateur (repos court pour rester dans le délai total de la recette). Si vous le souhaitez, vous pouvez réhydrater l'ail fumé concassé quelques minutes dans la portion de marinade réservée tiède pour adoucir sa diffusion aromatique.

Préchauffez le barbecue à feu moyen-vif (ou chauffez une poêle en fonte à feu moyen-élevé avec un trait d'huile). Égouttez légèrement le poulet et conservez la marinade de côté pour badigeonner.

Grillez le poulet 8-10 minutes de chaque côté selon l'épaisseur, en badigeonnant une première fois après 4-5 minutes puis à la fin pour former une belle caramélisation. À la poêle, saisissez 4-5 minutes de chaque côté puis terminez à feu moyen-doux jusqu'à cuisson complète.

Vérifiez la cuisson: la chair doit être juteuse et les jus clairs. Laissez reposer le poulet 5 minutes sous une feuille d'aluminium pour redistribuer les sucs.

Servez chaud, arrosez d'un filet de la marinade réservée chaude, parsemez de zeste de citron et ajoutez des quartiers de citron et quelques brins de romarin.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une diffusion plus douce, réhydratez l'ail fumé concassé quelques minutes dans la marinade tiède. Saisissez d'abord à feu vif pour une peau croustillante puis réduisez le feu pour finir la cuisson sans brûler les arômes fumés.

