

Cuisses de poulet au Jamaïcain jerk, riz et haricots rouges

Envie d'une assiette qui réveille les papilles ? Ces cuisses de poulet marinées au Jamaïcain jerk offrent une robe caramélisée, une chair juteuse et un parfum chaud de gingembre, cannelle et citron vert rehaussé d'un piment habanero discret. La marinade fond dans la peau pour créer une texture croustillante à l'extérieur et fondante à l'intérieur. Idéale pour un barbecue entre amis ou un dîner familial épicé, cette recette simple vous invite à la cuisiner tout de suite pour un repas plein de caractère.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISON
35 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 8 cuisses de poulet (environ 1,2 kg)
- 4 cuillères à soupe de Jamaïcain jerk
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 cuillère à soupe de sucre de canne brun (optionnel)
- le jus et le zeste d'un citron vert
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- Sel et poivre du moulin
- 300 g de riz basmati
- 400 g d'haricots rouges en conserve, rincés et égouttés
- 1 petit oignon rouge émincé

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Jamaïcain jerk



Scanner pour voir le produit

- 1 concombre coupé en dés
- 150 g de tomates cerises, coupées en deux
- 200 g de salade verte mélangée
- Quartiers de citron vert pour servir

Préparation

Préparez la marinade: dans un grand bol, mélangez 4 c. à soupe de Jamaïcain jerk, 2 c. à soupe d'huile d'olive, l'ail écrasé, le sucre de canne, le jus et le zeste du citron vert, 1 c. à soupe de sauce soja, du sel et du poivre. Avant d'ajouter le poulet, réservez 1 cuillère à soupe de marinade dans un petit bol pour pouvoir arroser pendant la cuisson.

Incisez légèrement la peau des cuisses à plusieurs endroits pour que la marinade pénètre. Placez les cuisses dans la marinade, mélangez bien pour enrober chaque pièce, couvrez et laissez mariner 20 minutes au frais.

Pendant que le poulet marine, faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Dans une petite casserole, faites revenir l'oignon émincé 2-3 minutes, ajoutez les haricots rouges égouttés pour les réchauffer doucement, assaisonnez et laissez mijoter quelques minutes.

Préchauffez le four à 200 °C (ou préparez le barbecue à feu moyen). Disposez les cuisses sur une grille posée au-dessus d'une plaque pour recueillir les jus.

Cuisson au four: enfournez 30-35 minutes en arrosant une à deux fois avec la cuillère de marinade réservée. Pour une peau encore plus croustillante, passez 2-3 minutes sous le gril en fin de cuisson. Cuisson au barbecue: faites griller 6-8 minutes par face à feu direct pour marquer, puis déplacez à chaleur indirecte et poursuivez la cuisson 10-15 minutes en badigeonnant avec la marinade réservée jusqu'à cuisson complète.

Vérifiez la cuisson: le jus doit être clair et la chair bien cuite. Laissez reposer les cuisses 5 minutes avant de servir pour garder la viande juteuse.

Préparez la salade: mélangez la salade verte, le concombre et les tomates cerises, assaisonnez simplement d'huile d'olive, d'un trait de citron vert, sel et poivre.

Dressez les assiettes: servez les cuisses chaudes avec le riz, les haricots rouges et la salade croquante. Ajoutez des quartiers de citron vert pour qui le souhaite et arrosez d'un peu du jus de cuisson.

Le conseil des Épices Curieuses

1) Si vous avez le temps, laissez mariner 1 à 2 heures au frais pour plus de profondeur de saveur. 2) Réservez toujours un peu de marinade avant d'ajouter le poulet pour pouvoir badigeonner pendant la cuisson sans risque. 3) Pour un fumé supplémentaire, ajoutez quelques copeaux de bois sur le barbecue ou un trait de sauce Worcestershire dans la marinade. 4) Servez avec du riz coco pour une touche crémeuse, ou des tranches d'avocat pour adoucir le piquant. 5) Pensez à laisser reposer la viande quelques minutes avant de servir pour préserver les jus.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit