

Poulet grillé en crapaudine

Préparation : 10 min

Macération : 1h

Cuisson : 40 min

Ingrédients

pour 4 personnes

- 2 petits poulets d'1 kg
- jus de 2 citrons
- 4 c.à s. d'huile d'olive
- 1 piment oiseau
- 1 brindille de romarin
- 1 feuille de laurier
- sel, poivre

Préparation

- 1]** Sectionnez les ailerons des poulets à l'articulation. Coupez aux ciseaux un poulet par le ventre, de chaque côté de la colonne vertébrale et ôtez-la.
- 2]** Ouvrez le poulet en deux, posez-le sur le dos et repliez les cuisses. Appuyez sur le poitrine afin de briser le bréchet et d'aplatir le poulet. Faites de même pour le second poulet.
- 3]** Mettez les poulets dans un plat avec le jus des citrons, l'huile, le piment pilé, laurier, romarin, sel et poivre. Enrobez-les bien et faites mariner une heure à température ambiante.
- 4]** Placez les poulets égouttés sur une grille double afin de maintenir les cuisses et les ailes à plat. Faites-les griller 40 min sous le grill du four ou au barbecue en les tournant à mi-cuisson et en les arrosant régulièrement de marinade.
- 5]** Réservez vous une portion de 120 gr de poulet en l'accompagnant de 200 g de haricots verts ou autre légume de saison.