

Plancha de filet de poulet au lait de coco, citron vert et gingembre

Accompagnés de « Courgettes & fenouils grillés à la plancha »

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site : <http://www.la-maison-d-aurette.com/6.html>



Photo des légumes après assaisonnement de sauce soja

Ingrédients pour 6 personnes (Je me suis inspiré de Stéphane Reynaud « Barbecue & Plancha », et y ai apporté quelques toutes petites modifications)

6 filets de poulet

3 citrons verts (j'ai mis 50% de plus)

1 boîte de 35 cl de lait de coco

1 botte de ciboulette

75g de gingembre frais (J'ai mis 50% de plus)

2 échalotes

2 gousses d'ail

2 c à s d'huile

1 c à s de sucre

Sel

2 c à c de piment d'Espelette (broyé maison, à la place du poivre)

Préparation

Coupez les filets de poulet en lamelles.

Zestez les citrons verts et pressez-les.

Arrosez le poulet avec ce mélange. Le débarrasser dans une grande boîte en plastique rectangulaire avec couvercle
Epluchez le gingembre, l'ail, l'échalote et hachez le tout et les faire revenir dans l'huile 5 minutes en ajoutant le sucre.

Hors du feu, mouiller avec le lait de coco.

Coupez la ciboulette en tronçons d'1 cm et l'ajouter au mélange.

Versez le tout sur le poulet, assaisonnez de sel, piment d'Espelette et mettre au frais au moins 3 heures.



La marinade

Allumez votre plancha et faites-là bien chauffer, cuire le poulet sur la plancha brûlante très rapidement, en le remuant constamment quelques minutes. Il est essentiel que les filets de poulet soit cuits très rapidement et à haute température pour qu'ils restent moelleux.

Débarrassez dans un plat de service. Servir nappé du reste de la marinade que vous aurez mis à réchauffer au préalable.

Courgettes et fenouil grillés à la plancha

(Stéphane Reynaud « Barbecue & Plancha »)

Ingrédients pour 6 personnes

3 jolies courgettes toutes jeunes

3 bulbes de fenouil

3 oignons rouges

1 piment oiseau

1 brin de romarin

1 brin de thym frais

2 c à s de sauce soja

2 c à s d'huile d'olive

Sel, poivre

Préparation

Coupez les courgettes en fins bâtonnets en enlevant le cœur et les graines.

Epluchez et émincer les fenouils et les oignons.

Hachez finement le piment et surtout enlevez les graines.

Saisir le tout dans l'huile d'olive à la plancha, ajoutez le thym et le romarin, laissez cuire 10 minutes et déglacez avec la sauce soja, assaisonner et servir de suite.

Vous pouvez accompagner ces petits légumes de pommes de terre à la sarladaise, ou de riz.