

Poulet grillé aux épices, maïs coco citron de Cyril Lignac

40mn

INGRÉDIENTS : 4 PERS.

• POUR LE POULET GRILLÉ ET LA MARINADE :

- 4 blancs de poulet coupés en aiguillettes
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de miel
- 1 gousse d'ail hachée
- ½ cuil. à café de thym séché
- ½ cuil. à café de cannelle en poudre
- ½ cuil. à café de muscade en poudre

• POUR LE MAÏS :

- 180 à 200g de maïs cuit
- 1 oignon cébette ou ½ oignon ciselé
- ½ cuil. à café de gingembre et ail râpés
- 100g de mayonnaise maison
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 pincée de paprika fumé
- 1 pincée de cannelle
- 1 citron vert
- 100g de noix de coco râpée et toastée
- Sel fin et poivre du moulin

• LES USTENSILES :

- 2 plats + 1 poêle + 1 pince
- 1 saladier + 1 fouet + 1 microplane

1.

Préchauffez le four à 200°C.

2.

Dans un plat, versez tous les ingrédients de la marinade du poulet et déposez les blancs de poulet. Laissez-les mariner quelques minutes. Déposez au four 15 minutes à 200°C dans un second plat propre.

3.

Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec l'oignon cébette, le mélange gingembre-ail, le cumin, le paprika et la cannelle. Dans une poêle chaude, versez le maïs, laissez-le colorer, versez-le dans un saladier, ajoutez la mayonnaise épicée. Mélangez. Déposez dans des ramequins, saupoudrez de noix de coco et de citron vert râpé.

4.

Déposez les aiguillettes dans les assiettes avec 1 quartier de citron vert, de la mayonnaise épicée s'il vous en reste et le maïs.