

CUISSES DE POULET

SAUCE ROUGAILLE, SALADE DE COURGETTE

• POUR 4 PERSONNES
• FAÇILE
• COÛT €

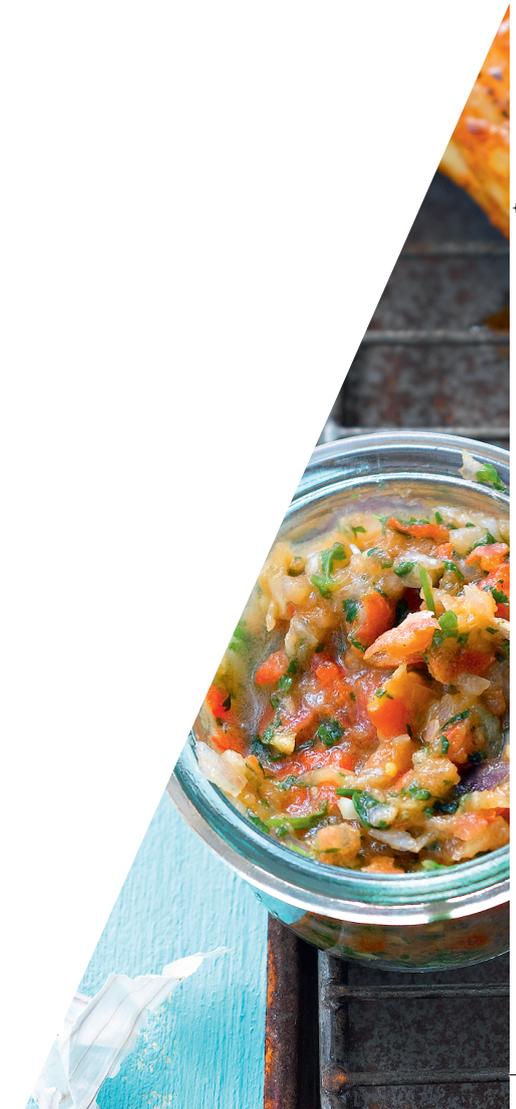
20 MIN DE PRÉPARATION
30 MIN DE REPOS
15 MIN DE CUISSON

4 cuisses de poulet **POUR LA SAUCE ROUGAILLE** : 3 échalotes • 3 tomates • 1 cm de gingembre • $\frac{1}{4}$ de bouquet de coriandre • $\frac{1}{2}$ piment
POUR LA MARINADE : 1 citron vert • 2 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe de paprika **POUR LA SALADE ET LA VINAIGRETTE** : 3 courgettes • 2 cuil. à soupe de jus de citron jaune • 1 cuil. à soupe de moutarde • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 300 g de tomates confites • $\frac{1}{2}$ bouquet de basilic • 20 olives noires et vertes • Sel et poivre

- 1** Commencez par préparer la sauce rougaille. Épluchez les échalotes, râpez le gingembre, puis mixez ensemble tous les ingrédients. Réservez au réfrigérateur.
- 2** Préparez ensuite la marinade. Pressez le citron vert, mélangez le jus obtenu avec l'ail écrasé et le paprika. Enduisez-en les cuisses de poulet. Laissez reposer 30 min.
- 3** Préparez enfin la salade. À l'aide d'un couteau économe ou d'une mandoline, réalisez des rubans de courgette de 2 mm. Émulsionnez une vinaigrette en mélangeant le jus de citron, la moutarde, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Versez cette vinaigrette sur les courgettes, puis ajoutez les tomates confites, le basilic haché et les olives.
- 4** Faites cuire les cuisses de poulet à feu moyen 9 min de chaque côté. Servez les cuisses de poulet accompagnées de salade de courgette et de sauce rougaille.

CONSEIL

Vous pouvez déguster ce plat avec un lassi sucré (voir p. 32).





BROCHETTES TURQUES À LA PURÉE D'AUBERGINE

POUR 4 PERSONNES

MATÉRIEL

20 MIN DE PRÉPARATION

30 MIN DE REPOS

35 MIN DE CUISSON

Piques à brochettes

FAÇILE

COÛT €

POUR LA VIANDE : 4 blancs de poulet • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à soupe de paprika • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

POUR L'ACCOMPAGNEMENT : 5 aubergines • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • ½ bouquet de persil plat • 2 yaourts grecs • Sel, poivre

1 Coupez les blancs de poulet en 5 lanières, puis embrochez-les. Réduisez l'ail en purée, puis mélangez-le au paprika et à l'huile d'olive. Laissez mariner les brochettes de poulet durant 30 min dans ce mélange.

2 Faites fumer la peau des aubergines sur le gril du barbecue durant 5 min, puis laissez-les cuire à feu moyen durant 30 min en les retournant régulièrement. Les aubergines sont cuites lorsque leur chair est molle. Videz les aubergines, mélangez-les avec l'huile d'olive, salez-les et poivrez-les, puis réservez au chaud. Effeuillez et ciselez le persil.

3 Faites cuire les brochettes 3 min sur chaque face.

4 Dans chaque assiette, versez une portion de purée d'aubergine, surmontée de yaourt et parsemée de persil. Déposez les brochettes par-dessus.

CONSEIL

Un jus de pastèque (voir p. 30) sera le compagnon idéal de ce plat.

