

Poulet mariné cuit au barbecue et sa bruschetta aux légumes grillés

#unjourunerecette 15 - 3 avril 2020

Ingrédients (pour 4 personnes) :

<i>1 poulet fermier</i>	<i>2 courgettes</i>	<i>2 tranches de pain</i>
<i>3c à soupe de rhum</i>	<i>2 aubergines</i>	
<i>3c à soupe d'huile d'olive</i>	<i>2 petits oignons</i>	
<i>3c à soupe de ketchup</i>	<i>1 tomate</i>	
<i>3c à soupe de sucre roux</i>	<i>Huile d'olive</i>	
<i>Le jus de 2 citrons verts</i>	<i>Sel, poivre</i>	
<i>1c à café de gingembre</i>		
<i>2 gousses d'ail écrasées</i>		
<i>Sel, poivre</i>		

Tailler le poulet en crapaudine.

Pour préparer la marinade, bien mélanger tous les ingrédients puis la verser sur le poulet et laisser reposer à couvert pendant minimum 12h.

Placer tous les légumes dans du papier aluminium en les arrosant d'huile d'olive, saler et poivrer puis former une papillote et laisser cuire environ 20min dans les braises du barbecue.

Egoutter le poulet et le cuire sur le barbecue en le retournant souvent pendant environ 45 min.

Griller les tranches de pain et y déposer les légumes en rectifiant l'assaisonnement.

