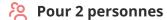


LA BELLE VIE derrière les fourneaux

Poulet Huli Huli à l'Hawaïenne et riz coco





40 min

4.00€ La portion (prix indicatif)



Une recette à la destination exotique.

Les ingrédients

- 2 pièce de Cuisse de poulet
- 40 ml de Sauce soja salée
- 120 ml de lus d'ananas
- 20 g de Sucre de canne complet
- 30 g de Ketchup
- 1 c à s de Miel (assez liquide)

- 0.5 c à c de Cumin moulu
- 1.5 gousse de Ail
- 10 g de Gingembre frais
- 1 pièce de Citron jaune
- 185 g de Riz basmati
- 200 ml de Lait de coco (à cuisiner)

Étapes de préparation



Préparation: 10 min



Cuisson: 30 min



Attente: 0 min

La préparation

- 1 Épluchez 10 g de gingembre et 1.5 gousses d'ail. Hachez-les très finement. Utilisez une râpe pour un meilleur résultat.
- 2 Préparez un saladier large ou un sac congélation pour faire mariner le poulet. Versez dedans 3 càs de sauce soja, 120 ml de jus d'ananas, 2 càs de sucre brun, 2 càs de ketchup, 1 càs de miel, ½ càc de cumin, l'ail, le gingembre, 20 ml de jus de citron et 2 càs d'eau. Poivrez.

Facultatif: ajoutez ¼ à ½ càc de sauce sriracha.

Mélangez la marinade. Ajoutez dedans le poulet. Fermez le sac ou filmez le saladier. Réservez au frais au moins 3h, ou mieux, une nuit.

La cuisson

- 4 Préchauffez le four à 205°C en chaleur traditionnelle (ou 180°C en chaleur tournante).
- 5 Placez une grille allant au four au-dessus d'une lèchefrite recouverte d'une feuille d'aluminium ou de papier cuisson pour faciliter le nettoyage.
- 6 Huilez la grille. Placez le poulet mariné dessus, peau vers le haut. Égouttez-le en l'enlevant de la marinade.
 - Enfournez 30 min dans votre four chaud. À mi-cuisson, tournez la plaque pour obtenir une cuisson uniforme.
- 7 Pendant ce temps, préparez 180 g de riz. Dans une casserole, versez 200 ml de lait de coco, 250 ml d'eau et le riz. Mélangez.

Facultatif: ajoutez ½ petite càc de sel.

- 8 Portez à frémissement à feu moyen. Couvrez immédiatement et baissez à feu très doux. Faites cuire pendant 15 min.
- 9 Versez la marinade du poulet dans une casserole. Portez à ébullition (surveillez bien, ça déborde comme le lait!)
- Faites cuire plus ou moins 10 min à feu moyen pour faire épaissir jusqu'à obtenir une consistance de ketchup/sauce barbecue.
 - Une fois bien épaissie, votre sauce barbecue à l'Hawaïenne est prête! Mettez de côté dans un bol.
- Après 15 min, le riz est cuit. N'enlevez pas le couvercle ! Faites-le reposer hors feu 5 à 10 min toujours à couvert.
 - Puis égrainez le riz avec une fourchette.
- 2 Sortez le poulet du four quand il est cuit et doré à votre convenance.
- C'est prêt! Servez le riz coco et le poulet et nappez avec la sauce Hawaïenne.