



Elvea, L'Italie chez vous

Sauce barbecue, brochette de poulet et salade de courgette



Ingrédients pour Personnes

| | |
|---------------------------|--|
| 400 g de | Poulet (de préférence les cuisses désossées) |
| 1 cuillère à soupe de | beurre crème |
| 0,50 cuillères à soupe de | de poudre de poivron rouge |
| 3 cuillères à soupe de | whiskey |
| 5 cuillères à soupe de | eau |
| 1 | courgette |
| 1 | citron |
| 2 cuillères à soupe de | huile d'olive |
| 1 | oignon rouge |
| 3 cuillères à soupe de | de cassonade |
| 0,50 cuillères à soupe de | poudre d'ail |
| 0,50 cuillères à soupe de | piments chili |
| 3 cuillères à soupe de | ELVEA Double concentré de tomates |
| | Épices pour poulet |
| petits blocs | feta |
| 2 cuillères à soupe de | miel |
| | basilic finement haché |

Préparation

Versez le sucre et une cuillère à soupe d'eau dans un poêlon. Faites caraméliser à feu doux. Ajoutez le beurre et les épices.

Retirez du feu et incorporez ensuite le concentré de tomates ELVEA dans la préparation et déglecez au whisky.

Ajoutez 4 cuillères à soupe d'eau supplémentaires, assaisonnez de poivre et de sel et faites mijoter à feu doux.

Laissez refroidir.

Coupez le poulet en cubes, versez-les dans un grand bol et incorporez-y quelques cuillères de sauce. Faites mariner le poulet de préférence pendant 2 heures au réfrigérateur. Sortez la préparation du réfrigérateur une demi-heure avant de servir et assaisonnez d'un peu d'épices pour poulet supplémentaires.





Elvea, L'Italie chez vous

Coupez la courgette en fines lamelles. Utilisez de préférence une mandoline. Si vous n'en avez pas, coupez la courgette en fines tranches.

Salez et poivrez.

Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive et le miel jusqu'à obtention d'un savoureux dressing. Emincez finement les oignons et quelques feuilles de basilic.

Si vous préparez le poulet au BBQ, faites tremper les brochettes en bois pendant quelques instants dans l'eau. Vous pouvez bien entendu aussi préparer le poulet dans une poêle à griller. Faites griller le poulet jusqu'à ce qu'il soit croustillant et cuit à cœur. Servez la salade avec le dressing, finalisez avec de la feta.

Accompagnez le plat de cette délicieuse sauce BBQ présentée séparément dans un petit pot.

Info recette: The Messy Chef - www.themessychef.be

