



# MANGEONS LOCAL

Plus que jamais!



## Poulet frit façon jerk avec sauce épicée aux baies d'argousier

Une recette de Lindsay Brun, créatrice culinaire

Rendement : 4 portions

Préparation : 45 min (plus 2 h marinade)

Une initiative de



Présentée par



Sur les 25 ingrédients contenus dans cette recette, vous pouvez en trouver 23 qui sont cultivés, produits, préparés ou transformés au Québec.

### INGRÉDIENTS

#### Poulet

- 4 pilons
- 4 haut de cuisses avec la peau
- 1 lime

#### Marinade

- 1 gros oignon, haché grossièrement
- 3 oignons verts, hachés grossièrement
- 4 gousses d'ail
- 30 ml (2 c. à table) de thym frais
- 2 à 3 piments habanero, hachés finement
- 45 ml (3 c. à table) de gingembre, haché grossièrement
- 15 ml (1 c. à table) de cannelle
- 15 ml (1 c. à table) d'épices de la Jamaïque
- 15 ml (1 c. à table) de sel
- 15 ml (1 c. à table) de poivre
- 5 ml (1 c. à thé) de muscade
- 45 ml (3 c. à table) de cassonade
- 15 ml (1 c. à table) de miel
- 45 ml (3 c. à table) de sauce soya
- 2 limes – zeste et jus
- 310 ml (1 ¼ tasse) de babeurre

#### Sauce épicée aux baies d'argousiers

- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- 65 ml (¼ tasse) de sauce soya régulière
- 250 ml (1 tasse) de miel
- 250 ml (1 tasse) de baies d'argousier (fraîches ou surgelées)
- 250 ml (1 tasse) de jus de pommes
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre concassé du moulin
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 30 ml (2 c. à table) de piment habanero, finement haché

#### Panure

- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 65 ml (¼ tasse) de semoule de maïs
- 2 ml (½ c. à thé) de sel
- 1 ml (¼ c. à thé) de paprika

#### Friture

- Huile végétale

## PRÉPARATION

### Poulet

Placer les morceaux de poulet dans un bol. Couper la lime en deux et verser le jus sur les morceaux de poulet. Frotter les morceaux de lime sur chaque morceau de poulet et réserver.

### Marinade

Dans un grand sac de plastique à fermeture hermétique placer tous les ingrédients de la marinade. Fermer et bien mélanger. Ajouter les morceaux de poulet et bien les enrober. Refermer le sac et réfrigérer pendant au moins 2 heures ou toute la nuit.

### Sauce épicée aux baies d'argousiers

Mettre tous les ingrédients de la sauce dans une casserole et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen. Cuire une vingtaine de minutes en remuant de temps à autre. Retirer du feu, la sauce épaissira en refroidissant. Réserver.

### Panure

Mélanger les ingrédients de la panure dans un bol de taille moyenne et réserver.

### Friture

Préchauffer l'huile dans une friteuse ou dans une casserole profonde en fonte. Sortir les morceaux de poulet du sac, un à la fois en enlevant l'excédent de marinade. Enrober chaque morceau dans la panure. Secouer pour retirer l'excédent de panure. Réserver sur une plaque de cuisson. Frire 4 morceaux à la fois dans l'huile (environ de 10 à 15 minutes). Égoutter sur une plaque tapissée de papier absorbant. Servir le poulet avec la sauce épicée aux argousiers, accompagné d'une salade de patates.

Merci à nos partenaires :

**La Tablée des Chefs**

