

Poulet de Cornouailles façon crapaudine, ratatouille à la plancha, confit de tomates, basilic grec

Recette pour 4



Description

Un petit poulet frotté au romarin, puis cuit doucement sur le grill. Une ratatouille à la méditerranéenne en guise d'accompagnement, rehaussée de basilic frais.

L'astuce du chef

Le reste de ratatouille peut être servi froid en salade. Elle peut aussi être cuite traditionnellement dans une casserole.

Ingrédients

Poulet

- 2 Unité(s) Poulet de cornouailles
- 2 Branche(s) Romarin
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Confit de tomates

- 30 Unité(s) Tomates cerises
- 2 Gousse(s) Ail
- 0.50 Unité(s) Oignon
- 3 Branche(s) Thym
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Ratatouille

- 0.50 Unité(s) Aubergine
- 1 Unité(s) Courgette
- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 1 Unité(s) Oignon
- 4 Branche(s) Basilic grec

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

Temps de préparation **60.00 mins**

Préchauffez votre barbecue à 425.00 F°

Poulet

Avec un couteau de chef, faites une incision sous le bréchet (le bréchet est l'os sous la poitrine du côté du croupion), cette incision doit aller aux 2/3 de la longueur de la poitrine. Retournez le poulet et aplatissez-le de manière à ce que la poitrine soit à plat dans l'alignement du dos. Sur une plaque de cuisson, mettez les poulets à plat, côté peau vers le haut et frottez les volailles avec sel, poivre et romarin haché. Mettez les poulets sur le grill une vingtaine de minutes, vérifiez la cuisson à l'aide d'un thermomètre (72°C).

Mise en place

Taillez en cubes réguliers tous les légumes de la ratatouille (courgette, poivron, oignon et aubergine). Hachez l'ail et ciselez l'oignon pour le confit de tomates. Coupez en deux les tomates cerises. Hachez le romarin. Retirez les feuilles des branches de thym.

Confit de tomates

Réunissez tous les ingrédients du confit dans un papier d'aluminium et fermez. Mettez sur le grill 10 minutes puis mixez avec un filet d'huile d'olive. Assaisonnez avant de servir.

Ratatouille

Faites sauter les légumes sur une plancha ou à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et poivre. Servez avec le confit de tomates.

Bon appétit!