



## Poulet mariné au barbecue

Une recette de Lucullent ! Testé (et mangé) pour vous...

---

### Poulet mariné au barbecue

Légèrement sucré et épicé, ce poulet mariné puis grillé au barbecue donnera une petite touche orientale à vos repas en plein air !

---

Quantité : pour 4 personnes - Préparation : 10 minutes - Cuisson : 40 minutes - Durée totale : 1 heure 20 minutes

---

### Ingrédients

- 4 cuisses de poulet

### Marinade

- 3 cuillères à soupe de ketchup
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de vin blanc sec
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café d'épices 5 parfums
- 1/2 cuillère à café de purée de piment
- poivre

---

### Préparation

1. Éplucher et hacher l'ail.
2. Mélanger les ingrédients de la marinade dans un grand plat. Allonger avec un peu d'eau si elle est trop épaisse.
3. Avec un bon couteau, entailler profondément la surface des cuisses de poulet en losanges pour que la marinade les imprègnent bien.
4. Disposer le poulet dans le plat et arroser avec la marinade.
5. Laisser mariner au moins une demi-heure en retournant de temps en temps.
6. Faire cuire au barbecue pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit, en retournant et en badigeonnant fréquemment la viande de tous les côtés avec la marinade.

*Publié par Lucullent le 4 mai 2013. Dernière modification le 21 juillet 2013.*