

Le palais gourmand

1/4 tasse de farine tout usage

2 c. à thé de paprika

1 c. à thé d'assaisonnement chili

1 c. à thé de cumin moulu

1 c. à thé de fines herbes italiennes

1/2 c. à thé de poudre d'ail

Poivre au goût

1 lb (500g) de haut de cuisse de poulet dégraissés, en morceaux de 1 po (2.5 cm) de largeur (moi, poitrine de poulet désossée sans peau)

2 c. à table d'huile d'olive

1/2 tasse de sauce barbecue du commerce

1/2 tasse de jus de pomme

Quelques gouttes de tabasco (facultatif)

Préchauffer le four à 350°(180°).

Dans un grand bol, mélanger la farine, le paprika, l'assaisonnement au chili, le cumin, les fines herbes et la poudre d'ail. Poivrer généreusement. Ajouter les morceaux de poulet et bien mélanger pour que chaque morceau soit complètement enrobé de farine assaisonnée. Dans un grand poêlon antiadhésif, faire chauffer 1 c. à table d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter la moitié des morceaux de poulet et faire cuire 5 minutes.

Retourner et faire cuire 5 minutes de plus. Mettre le poulet sur une plaque à rôtir tapissée de papier sulfurisé et réserver. Verser le reste de l'huile dans le poêlon et faire cuire les morceaux de poulet restants. Les déposer sur la plaque réservée. Mettre au four 5 minutes.

Entre temps, dans le poêlon ayant servi à la cuisson du poulet, verser la sauce barbecue, le jus de pomme et le tabasco. Porter à ébullition à feu moyen-vif et laisser réduire 5 minutes pour obtenir une sauce épaisse. Déposer les morceaux de poulet directement dans la sauce. Mélanger délicatement pour enrober.