

Poulet au yogourt et cumin, asperges grillées au four

Une recette d'aneecdotesdecuisine.blogspot.com

Recette pour 2 personnes

Temps à prévoir : 10 minutes de préparation, environ une heure de marinade, et 30 minutes de cuisson

Source : recette traditionnelle d'inspiration libanaise

- 2 à 3 hauts de cuisse de poulet par convive, selon leur appétit. Cela pourrait aussi être des poitrines de poulet. On pourrait aussi en faire des brochettes!
- Un peu plus d'une tasse (300 ml) de yogourt nature
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 5+ gousses d'ail hachées fines (à votre goût)
- Deux cuillères à soupe de vinaigre blanc
- Une demi-cuillère à thé de cumin moulu, puis sel et poivre au goût

Faire des entailles peu profondes (1/2 cm) dans les morceaux de poulet.

Mélanger les autres ingrédients pour faire une marinade qui vous fera saliver, et y laisser mariner la volaille, au moins une heure et idéalement un peu plus (ou une journée – préparer la marinade la veille et y lancer le poulet le matin pour une cuisson le soir).

Bien humecter les morceaux de poulet de yogourt avant de les cuire.

Cuire comme bon vous semble, au BBQ ou au four à 400°F (200°C). C'est prêt quand la température interne du poulet atteint 180°F (85°C).

Servir avec des asperges grillées au four : rincer les asperges, et les disposer en un seul rang d'épaisseur sur une plaque de cuisson, et mouiller avec un peu d'huile. Sel poivre. Bien mélanger avec vos doigts.

Cuire au four pendant les 15 dernières minutes de cuisson du poulet. Ces asperges se cuisent aussi au BBQ, bien sûr!