

Guide Pratique : Marinade Poulet au Miel pour Barbecue

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 blancs de poulet ou 8 hauts de cuisses désossés
- 4 cuillères à soupe de miel liquide
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- Sel et poivre du moulin selon votre goût

Préparation et Marinade

- Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un grand saladier ou un sac de congélation hermétique.
- Ajoutez les morceaux de poulet et assurez-vous qu'ils soient bien enrobés.
- Laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures (idéalement 4 à 6 heures pour une saveur optimale).
- Sortez le poulet du réfrigérateur 20 minutes avant la cuisson pour qu'il soit à température ambiante.

Conseils de Cuisson au Barbecue

- Préchauffez votre barbecue à feu moyen (environ 180°C-200°C).
- Huilez légèrement la grille pour éviter que le poulet ne colle.
- Faites griller le poulet pendant 6 à 8 minutes par face selon l'épaisseur.
- Badigeonnez régulièrement avec le reste de la marinade pendant la cuisson pour caraméliser.
- Vérifiez la cuisson : le jus doit être clair et la chair opaque à cœur.

Astuces de Chef

- Ajoutez une pointe de piment de Cayenne dans la marinade si vous aimez le côté sucré-salé épicé.
- Ne jetez pas le surplus de marinade : faites-la bouillir 2 minutes dans une casserole pour en faire une sauce nappante.

- Pour éviter que le miel ne brûle trop vite, privilégiez une cuisson en zone indirecte si votre barbecue le permet.