

Marinade au Miel pour Poulet Grillé au Barbecue

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 filets de poulet ou 8 hauts de cuisse
- 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 finement hachées
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- Sel et poivre du moulin selon votre goût

Instructions de préparation

- Dans un bol, mélangez le miel, la sauce soja, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail et le paprika.
- Placez le poulet dans un plat creux ou un sac de congélation hermétique.
- Versez la marinade sur le poulet en veillant à bien enrober chaque morceau.
- Laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures (idéalement 4 à 6 heures pour une saveur optimale).

Conseils de cuisson au barbecue

- Sortez le poulet du réfrigérateur 20 minutes avant la cuisson pour qu'il soit à température ambiante.
- Préchauffez votre barbecue à feu moyen pour éviter que le miel ne brûle trop rapidement.
- Grillez le poulet pendant 6 à 8 minutes par face selon l'épaisseur des morceaux.
- Badigeonnez régulièrement avec le reste de la marinade pendant la cuisson.
- Vérifiez que la chair est bien cuite à cœur avant de servir.

Astuces du chef

- Ajoutez une pincée de piment de Cayenne si vous souhaitez une touche épicée.
- Faites bouillir le surplus de marinade dans une petite casserole pendant 2 minutes pour en faire une sauce nappante sécurisée.
- Pour plus de parfum, ajoutez des herbes fraîches comme du thym ou du romarin dans la marinade.

- Accompagnez ce poulet d'une salade croquante ou de légumes grillés pour un repas équilibré.