

POULET À LA JERK

PRISCA MORJON



Préparation

10 min

Repos + Cuisson

4h + 20 min

Personnes

4

Ingrédients

8 hauts de cuisse de Poulet frais local
½ oignon haché
2 branches d'oignon pays
3 branches de persil haché
1 cuillère à soupe de pâte d'ail
1 cuillère à café de 4 épices
1 cuillère à café de paprika
1 cuillère à café de piment de Cayenne
1 cuillère à café de clous de girofle
1 cuillère à café de bois d'inde
1 cuillère à café d'herbes de Provence
3 cuillères à soupe de vinaigre de Xéres
3 cuillères à soupe de rhum vieux
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Préparation

Désosser le poulet et le rincer au jus de citron. Retirer la peau.
Assaisonner le poulet en mélangeant tous les ingrédients.
Laisser mariner une nuit idéalement ou au minimum 4 heures.
Cuire le poulet selon vos préférences : grillé, au four, à la poêle, frit ou à la vapeur.
Servir chaud avec une sauce chien et l'accompagnement de votre choix.

Environ **3,50€** 
PAR PERSONNE