

Hauts de cuisse de poulet BBQ Thai

Ingrédients

- 1 kg de hauts de cuisse de poulet désossés
- 2 courgettes coupées en tranches
- 60 ml d'huile de cameline
- 60 ml de vinaigre balsamique blanc
- sel et poivre

Marinade

- 6 gousses d'ail
- 325ml de lait de coco
- 1 demi botte de basilic frais
- 1 demi botte de coriandre fraîche
- 60 ml de sauce soya
- 25ml de sirop d'érable
- 1 baton de citronnelle

Instructions

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade et y ajouter le poulet pour le mariner au moins 30 min.
2. Couper les courgettes en tranches et les faire mariner dans l'huile et le vinaigre balsamique, saler et poivrer.
2. Préchauffer le BBQ en mode 2 zones et atteindre 450F.
3. Faire cuire les morceaux de poulet suffisamment de chaque côté, jusqu'à une température interne de 165F.
4. Cuire les tranches de courgettes jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées