

# Ailes de poulet BBQ au poivre

durée totale **215 min.** 10 min. temps de préparation 180 min. temps de marinade 25 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**3612 kJ / 864 kcal**

Matières grasses: **49,3 g** Protéines: **49,5 g**  
Glucides: **49,5 g**

## INGRÉDIENTS

4 portions

**2 kg** d'ailes de poulet  
Sel

### Pour la marinade:

**1** citron vert bio  
**1** gousse d'ail  
**6 càs** Sauce soja douce  
fermentation naturelle  
Kikkoman  
**2 càs** d'huile de sésame  
**2 càs** d'huile d'olive  
Poivre fraîchement  
moulu  
Paprika (doux)  
Piment en poudre

### Pour le couscous de légumes et le yaourt au piment:

**200 g** de couscous  
**2** petits brins de romarin  
**1** aubergine  
**1** courgette  
**300 g** de tomates cerises  
**1** oignon  
**3,5 càs** Sauce Teriyaki à l'ail  
confit Kikkoman  
**3 càs** d'huile d'olive  
Poivre fraîchement  
moulu  
**250 g** de yaourt nature  
**3 càs** de ketchup  
Piment en poudre  
**1,5 càs** Sauce soja fermentation  
naturelle Kikkoman

## PRÉPARATION

### Étape 1

Faire cuire les ailes de poulet dans une casserole d'eau salée pendant environ 20 minutes. Égoutter et laisser refroidir. Pour préparer la marinade, laver le citron vert à l'eau chaude, puis le sécher en tapotant avec un chiffon. Râper un peu de zeste, couper le citron vert en deux et le presser pour en récupérer le jus. Peler et émincer finement l'ail. Dans un saladier, mélanger le zeste de citron vert, la sauce soja, l'huile de sésame et l'huile d'olive, l'ail, le poivre, le paprika et la poudre de piment. Badigeonner les ailes de poulet avec la marinade et les laisser au réfrigérateur 2 à 3 heures, jusqu'à ce que vous soyez prêt à lancer le barbecue.

### Étape 2

Préparer le couscous conformément aux instructions sur l'emballage. Laver le romarin. Laver l'aubergine, la courgette et les tomates. Couper les extrémités de l'aubergine et de la courgette et couper la chair en dés. Peler l'oignon et le couper en lamelles. Mélanger la sauce Teriyaki, l'huile et le poivre, ajouter l'aubergine, la courgette, les tomates, l'oignon et le romarin, bien remuer pour tout enrober.

### Étape 3

Pour préparer le dip, mélanger le yaourt et le ketchup et assaisonner selon votre goût avec la poudre de piment et la sauce soja.

### Étape 4

Faire cuire les ailes de poulet au barbecue pendant env. 10-20 minutes et les légumes pendant env. 10 à 15 minutes (en refermant le couvercle si votre barbecue en a un). Dresser le couscous et les légumes dans une assiette et compléter avec le yaourt pimenté. Servir en accompagnement des ailes de poulet.

### **Étape 5**