KIKKOMAN

Cuisses de poulet grillées et sauce à l'aneth

durée totale **220 min.** **15 min.** temps de préparation **35 min.** temps de cuisson **170 min.** temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
1.465 kJ / 350 kcal

Matières grasses: **20 g** Protéines: **30 g**
Glucides: **10 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

2	cuisses de poulet
150 ml	de babeurre
2	gousses d'ail hachées
1 càc	de paprika fumé en poudre
2 càs	Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs	d'huile d'olive
120 g	de yaourt grec
1 càs	d'aneth frais haché
1 càc	de jus de citron
2 càc	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
10 g	d'aneth frais, pour décorer

PRÉPARATION

Étape 1

2 cuisses de poulet - **150 ml** de babeurre - **2** gousses d'ail hachées - **1 càc** de paprika fumé en poudre - **2 càs** Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** d'huile d'olive
Mélanger le babeurre, l'ail haché, le paprika en poudre, la sauce chili Kimchi Kikkoman et la sauce soja Kikkoman dans un bol. Ajouter les cuisses de poulet et veiller à ce qu'elles soient bien enrobées. Couvrir et laisser mariner pendant au moins 2 heures ou toute une nuit pour de meilleurs résultats. Préchauffer le gril à feu moyen. Retirer le poulet de la marinade et laisser l'excédent s'égoutter. Badigeonner le poulet d'huile d'olive. Placer les cuisses de poulet sur le gril et les faire cuire pendant 30 à 40 minutes, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 75 °C et que la peau soit croustillante et carbonisée.

Étape 2

120 g de yaourt grec - **1 càs** d'aneth frais haché - **1 càc** de jus de citron - **1 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **10 g** d'aneth frais, pour décorer
Dans un petit bol, mélanger le yaourt grec, l'aneth haché, le jus de citron et la sauce soja Kikkoman. Bien mélanger et assaisonner. Lorsque le poulet est bien cuit, le retirer du gril et le laisser reposer quelques minutes. Servir les cuisses de poulet grillées avec une cuillerée de sauce à l'aneth et décorer avec de l'aneth frais.