

COQUELETS EN CRAPAUDINE

Mardi 31 Août 2021

Encore un repas estival à partager :

Coquelets en crapaudine pour 6 personnes et 5 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

-3 coquelets soit 900 g comestibles

-2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol thym romarin

*-3 oignons **

-sel piment d'Espelette

1 heure avant d'allumer le barbecue, couper les coquelets en deux sans séparer les 2 parties d'où le terme de crapaudine car ils ressemblent à des crapauds une fois bien poser à plat dans un grand plat pour les faire mariner.

Les enduire d'huile recto verso au pinceau, les saler, les saupoudrer de piment d'Espelette en poudre.

Rajouter les oignons émincés.

Filmer et garder au frais.

Allumer le barbecue et à la formation de braises rouges, déposer les coquelets sur la grille et les faire cuire une demi-heure en les retournant régulièrement et en les surveillant pour éviter qu'ils ne brûlent.

Servir $\frac{1}{2}$ coquelet par personne.



Vous pouvez les accompagner aussi d'épis de maïs cuits au barbecue (0 sp vert bleu violet□□□).



Si vous n'avez pas d'huile thym romarin, rajoutez dans la marinade du thym et du romarin en branches. Personnellement j'utilise l'huile thym romarin de la marque « La Tourangelle ».

Quant au piment d'Espelette, il arrive en ligne droite du pays basque.

Je vous conseille de sortir la viande juste avant d'allumer le barbecue afin d'éviter qu'elle ne soit trop froide.

Et ce que j'apprécie le plus, c'est que ce sont les hommes de la maison qui cuisinent enfin ! ☺

Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) -coquelet en crapaudine (5 sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de purée de patates douces à la crème allégée 4% (5 sp vert ☐-5 sp bleu ☐-1 spv violet☐) -haricots verts persillade avec 2 c à c de fond de volaille allégé (1 sp vert

bleu violet () -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet). Total : 13 sp vert -11 spl bleu - 7 spv violet

Très bon début de semaine

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés