

# 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**