



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Poulet Huli Huli à l'Hawaïenne et riz coco

 Pour 2 personnes

 Très facile

 40 min

6.30€ La portion (prix indicatif)



Une recette à la destination exotique.

Les ingrédients

- 2 pièce de Cuisse de poulet
- 40 ml de Sauce soja salée
- 120 ml de Jus d'ananas
- 20 g de Sucre de canne complet
- 30 g de Ketchup
- 1 c à s de Miel (assez liquide)
- 0.5 c à c de Cumin moulu
- 1.5 gousse de Ail
- 10 g de Gingembre frais
- 1 pièce de Citron jaune
- 185 g de Riz basmati
- 200 ml de Lait de coco (à cuisiner)

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 30 min



Attente : 0 min

La préparation

- 1 Épluchez 10 g de gingembre et 1.5 gousses d'ail.
Hachez-les très finement. Utilisez une râpe pour un meilleur résultat.
- 2 Préparez un saladier large ou un sac congélation pour faire mariner le poulet.
Versez dedans 3 càs de sauce soja, 120 ml de jus d'ananas, 2 càs de sucre brun, 2 càs de ketchup, 1 càs de miel, ½ càc de cumin, l'ail, le gingembre, 20 ml de jus de citron et 2 càs d'eau. Poivrez.

Facultatif : ajoutez ¼ à ½ càc de sauce sriracha.

- 3 Mélangez la marinade. Ajoutez dedans le poulet.
Fermez le sac ou filmez le saladier. Réservez au frais au moins 3h, ou mieux, une nuit.

La cuisson

- 4 Préchauffez le four à 205°C en chaleur traditionnelle (ou 180°C en chaleur tournante).
- 5 Placez une grille allant au four au-dessus d'une lèchefrite recouverte d'une feuille d'aluminium ou de papier cuisson pour faciliter le nettoyage.
- 6 Huilez la grille. Placez le poulet mariné dessus, peau vers le haut. Égouttez-le en l'enlevant de la marinade.
Enfournez 30 min dans votre four chaud. À mi-cuisson, tournez la plaque pour obtenir une cuisson uniforme.
- 7 Pendant ce temps, préparez 180 g de riz. Dans une casserole, versez 200 ml de lait de coco, 250 ml d'eau et le riz. Mélangez.

Facultatif : ajoutez ½ petite càc de sel.

- 8 Portez à frémissement à feu moyen. Couvrez immédiatement et baissez à feu très doux.
Faites cuire pendant 15 min.
- 9 Versez la marinade du poulet dans une casserole. Portez à ébullition (surveillez bien, ça déborde comme le lait !)
- 10 Faites cuire plus ou moins 10 min à feu moyen pour faire épaissir jusqu'à obtenir une consistance de ketchup/sauce barbecue.
Une fois bien épaissie, votre sauce barbecue à l'Hawaïenne est prête !
Mettez de côté dans un bol.
- 11 Après 15 min, le riz est cuit. N'enlevez pas le couvercle ! Faites-le reposer hors feu 5 à 10 min toujours à couvert.
Puis égrainez le riz avec une fourchette.
- 12 Sortez le poulet du four quand il est cuit et doré à votre convenance.
- 13 C'est prêt ! Servez le riz coco et le poulet et nappez avec la sauce Hawaïenne.