
Poulet afghan

Ingrédients:

- 2 grosses gousses d'ail
- ½ cuillerée à thé de sel
- 2 tasses de yaourt nature
- 3 à 4 cuillerées à table de jus et pulpe de citron
- ½ cuillerée à thé de poivre noir concassé
- 2 poitrines de poulet entières ou hauts de cuisses désossées (environ 2 livres)



Préparation

Le fait de faire mariner longtemps le poulet dans le yaourt à l'ail l'attendrit, l'hydrate et ajoute des saveurs prononcées de telle sorte que la viande grillée est délicieuse.

- Mettre le sel dans un gras plat non réactif avec l'ail et écraser les deux ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte. Ajouter le yaourt, le citron et le poivre.
- Préparer les poitrines en enlevant toutes traces de gras. Déposer dans le yaourt en s'assurant que toutes les surfaces de la viande soient bien couvertes. Fermer le plat hermétiquement et mettre au réfrigérateur. Laisser mariner au moins 12 heures et jusqu'à 36 heures. Mélanger délicatement à l'occasion.
- Pour la cuisson, retirer la viande de la marinade mais laisser une pellicule de marinade sur la viande. Faire griller à 6 à 8 pouces de la source de chaleur pendant 6 à 8 minutes par côté ou jusqu'à cuisson complète. La viande devrait être grillée mais pas brûlée. Servir dès que possible avec un pain pita et du yaourt frais ou encore avec la sauce de yaourt de la recette de l'entrée afghane à la citrouille.