

Poulet grillée en crapaudine avec pesto

Une technique de cuisson spectaculaire, on enlève la colonne vertébrale et on ouvre le poulet à plat comme un livre. Alors il est suffisamment mince pour être cuit directement au-dessus du feu.

Pour 8 personnes 2 poulet de 1,6 à 1,8 kg

Pour la marinade PESTO

- 1 botte d'aneth frais
- 1 botte de basilic frais
- 5 gousses d'ails
- 60g de noix en morceaux
- 30g de fromage parmesan râpé
- 1 tasse d'huile d'olive
- ½ tasse de jus de citron
- 1 c à c de gros sel
- 1 c à c de poivre



Préparation : poser d'abord le poulet sur la poitrine. Avec la cisaille commencer par le cou, faire une incision sur la longueur des deux coté de la colonne vertébrale jusqu'à la queue.

Ouvrir le poulet comme un livre côté peau vers le bas.

Passer les doigts le long de chaque coté du bréchet et du cartilage blanc et les retirer.

Avec un petit couteau faire une fente sur la partie arrière des deux coté du poulet pour tirer les bouts des pilons à travers la fente.

Couper l'extrémité des ailes et enlever tout rabat de peau.

Le poulet est maintenant accommodé, aplati comme un crapaud.

Préparer le pesto : en mettant l'aneth, le basilic, l'ail, les noix, le fromage dans le robot, haché finement, ajouter l'huile, le jus de citron, le sel le poivre, et un peu d'eau si besoin.

Etendre le pesto à l'intérieur et à l'extérieur du poulet, couvrir et laisser mariner au réfrigérateur 2h ou une nuit.

Pour une cuisson au barbecue, Griller le poulet coté peau tournée vers le bas 12 à 15 mn puis de l'autre coté 12 à 15 mn de plus. Vérifier la cuisson avec un thermomètre.

