

Maîtrisez le poulet en crapaudine au barbecue

Pourquoi choisir la technique de la crapaudine ?

- Permet une cuisson uniforme de la poitrine et des cuisses simultanément.
- Garantit une chair juteuse et une peau croustillante sur toute la surface.
- Réduit le temps de cuisson global par rapport à un poulet entier classique.

Ingrédients et proportions

- 1 poulet entier de 1,5 kg à 1,8 kg (pour 4 à 6 personnes).
- Base de marinade : 10 cl d'huile d'olive mélangée à 10 cl de jus de citron.
- Aromates et saveurs : ail, thym, origan séché, vinaigre balsamique, miel, et une touche de Tabasco ou harissa.

Préparation et découpe

- Temps de préparation : 5 à 20 minutes selon la complexité de la marinade.
- Technique : fendre le poulet par le dos à l'aide de ciseaux à volaille.
- Retirer la colonne vertébrale, puis aplatir complètement le poulet en appuyant fermement sur le sternum.

Marinade : le secret du goût

- Temps de marinade minimum : 2 heures.
- Temps idéal : 12 heures au réfrigérateur.
- Conseil : retourner régulièrement le poulet dans son récipient pour une imprégnation optimale.

Cuisson au barbecue

- Température recommandée : 200°C (400°F) en cuisson indirecte (moitié du barbecue éteinte).
- Étape 1 : placer le poulet côté peau sur la grille pendant 45 minutes.
- Étape 2 : retourner le poulet et cuire côté chair pendant 35 minutes.
- Température interne cible : 82°C (180°F) mesurée dans la cuisse, sans toucher l'os.