

Brochettes de poulet au paprika fumé et sa sauce à la purée de sésame

4
PERSONNES

25 min
PRÉPARATION

Facile
DIFFICULTÉ

Été
SAISON

Au grill
OU PLANCHA



“

Du poulet mariné au paprika fumé et au miel, grillé et servi avec un boulgour parfumé, du concombre Noa croquant et une sauce onctueuse au sésame citronné. Fumé, généreux... et zéro déchet.

MÉDITERRANÉEN • ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

- 600 g de blancs de poulet (env. 4)
- 1 citron (le zeste + le jus)
- 3 gousses d'ail
- 2 c.c. de paprika fumé
- 1 c.s. de miel d'acacia
- 4 c.s. d'huile d'olive vierge extra
- 3 c.s. de purée de sésame (tahini)
- 200 g de boulgour
- 3 concombres Noa
- Fleur de sel, poivre

◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Rien ne se perd : un seul citron sert au zeste et au jus (marinade, sauce et boulgour), la peau fine du concombre Noa se garde, et la sauce au sésame se conserve 2 à 3 jours au frais, parfaite en dip ou dans un wrap le lendemain.

🍴 NOTE

◆ PRÉPARATION

- Mise en place :** écrasez l'ail et laissez reposer 10 min (il développe ainsi ses composés bénéfiques). Zestez et pressez le citron ; réservez zeste et jus.
- Marinade au paprika :** faites tiédir 3 c.s. d'huile d'olive, ajoutez hors du feu le paprika fumé 30 s (l'huile rougit, sans brûler). Mélangez avec la moitié du jus de citron, 2 gousses d'ail, le miel, sel et poivre.
- Poulet :** coupez les blancs en cubes de 3 cm, enrobez de marinade et laissez reposer 30 min à 2 h au frais (pas plus : l'acidité « cuirait » la surface).
- Boulgour et sauce :** cuisez le boulgour 10 à 12 min dans 1,5 volume d'eau salée, ajoutez le zeste. Sauce : fouettez la purée de sésame avec le reste du jus de citron, l'ail râpé et l'eau ajoutée peu à peu, jusqu'à une crème nappante.
- Brochettes :** taillez les concombres Noa en gardant la peau. Montez le poulet sur les piques (trempées 30 min si elles sont en bois).
- Cuisson :** grill, plancha ou poêle à feu moyen, 12 à 15 min en tournant, jusqu'à 75 °C à cœur : chair blanche et jus clair (le miel et le paprika colorent vite). Servez sur le boulgour, nappé de sauce.

Pourquoi c'est méditerranéen

Volaille maigre, huile d'olive, sésame, agrume et boulgour complet. Le paprika associé à l'huile d'olive rend ses caroténoïdes bien plus assimilables, au cœur de la diète méditerranéenne.

L'accord du chef

Un blanc sec et vif type Picpoul de Pinet, ou un rosé de Provence frais. Sans alcool, une eau citronnée à la menthe accompagne le sésame et le fumé.