

Coquelets en croûte de cumin et feta rôti. Sauce ail et mangue, maïs tex-mex



TEMPS DE PRÉPARATION

1 h 20 min

TEMPS DE CUISSON

1 h 10 min

MARINADE

4 h

TEMPS TOTAL

6 h 30 min



TYPE DE PLAT

Plat principal

CUISINE

tex-mex



INGRÉDIENTS

- 2-4 coquelets
- MARINADE:
 - 1 tasse de jus de citron frais
 - 1/2 tasse d'huile d'olive
 - 2 cuillères à soupe de graines de cumin
- FROTTER:
 - 3 cuillères à soupe de cumin moulu
- 1/3 tasse de feta
- SAUCE:
 - 2 mangues
 - 1 tête d'ail rôtie
 - 3 tasses de vinaigre de vin rouge
 - 1 tasse de vinaigre de vin blanc
 - 2 tasses de sucre
 - sel poivre
 - 3 c.à.s. de grains de poivre noir
- Maïs:
 - 2 épis de maïs
 - 1/2 tasse de feta
 - 1 bouquet de coriandre
 - un peu de rub de votre choix `
 - 1/3 tasse de beurre

INSTRUCTIONS

1. Faites rôtir la tête d'ail entière et non épluchée au four à 200°C pendant 20 minutes. Laissez refroidir.
2. Faites griller les 2 CAS de graines de cumin dans une poêle en fonte. Dès que les graines fument, retirez du feu et transférez directement dans un bol.
3. Transférez 2 CAS de graines de cumin rôties avec le jus de citron, le miel liquide et l'huile d'olive dans un bol et mélangez.

4. Placez vos coquelets dans 1 ou 2 grands sacs congélation refermables. Versez la marinade par-dessus et refermez les sacs en prenant soin de vider l'air. Mettez le ou les sacs au frigo au moins 2 heures. Vous pouvez les laisser toute la nuit si vous le souhaitez.
5. Préparez la sauce à la mangue. Épluchez les gousses de la tête d'ail rôtie. Écrasez la chair et transférez dans une casserole. Ajoutez les 3 CAS de grains de poivre noir. Portez à ébullition et faites réduire pour qu'il ne reste plus qu'un grand verre (250ml).
6. Ajoutez les vinaigres et le sucre et portez à nouveau à ébullition pour environ 30 minutes. Il faut qu'il ne reste plus que 250ml de sauce à la fin.
7. Épluchez les 2 mangues et passez la chair au mixeur jusqu'à obtention d'une purée. Ajoutez la purée à la réduction de bouillon et de vinaigres et faite à nouveau chauffer le tout quelques minutes. Filtrez la sauce et réservez.
8. Préparez le « rub » en mélangeant la feta et le cumin moulu à la fourchette.
9. Sortez les coquelets de la marinade et égouttez-les.
10. Frottez les coquelets avec le mélange de feta et cumin.
11. Allumez votre BBQ pour une cuisson indirecte à 150°C.
12. Placez les coquelets sur la grille et rôtissez-les jusqu'à une température interne de 72°C.
13. Pour les maïs, enrobez-les de beurre et de rub au choix. Grillez les quelques minutes dans le BBQ. Ensuite, placez les épis sur une feuille de papier aluminium, parsemez de feta et de coriandre. Enroulez le tout dans l'aluminium et posez les paquets sur la grille pendant 20 minutes.



MOTS CLÉS

coquelet, cumin, feta, mangue