

Poulet grillé à la citronnelle vietnamien (Gà Nướng Xìu)



Laissez-vous séduire par les saveurs aromatiques de notre recette de Poulet grillé à la citronnelle vietnamien (Gà Nướng Xìu). Tendre et juteux, ce plat est imprégné de l'essence vibrante de la citronnelle, offrant une expérience de poulet grillé des plus alléchantes.

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 215

Lipides 7

Glucides 4

Fibres 0

Protéines 32

Sodium 285

Ingrédients

- 454 g (1 lb) de haut de cuisse de poulet désossé

Marinade :

- 30 ml (2 c. à soupe) de citronnelle, haché grossièrement (voir note)

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce de poisson (voir note)
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce soya réduite en sodium
- 2 gousses d'ail, émincé finement

Garniture (facultatif) :

- 2 oignons verts, émincés
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre, haché grossièrement
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame

Notes : La citronnelle se trouve dans la section des fines herbes de l'épicerie ou congelé dans une épicerie asiatique. Elle peut également être substituée par une quantité égale de zeste de citron.

La sauce de poisson se trouve dans la section des sauces asiatiques de l'épicerie. Il s'agit d'une sauce essentielle à plusieurs recettes d'Asie du sud-est – ne vous inquiétez pas, elle ne donnera pas un goût de poisson au poulet! Elle peut être substituée par 5 ml (1 c. à thé) de sauce soya supplémentaire et 10 ml (1 c. à thé) d'eau.

Préparation

1. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients de la marinade, bien mélanger.
2. Ajouter le poulet et bien enrober tous les morceaux de marinade. Réserver au réfrigérateur au moins 30 minutes.
3. Préchauffer le BBQ et huiler la grille ou préchauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-vif avec un peu d'huile végétale.
4. Égoutter le poulet et jeter la marinade en s'assurant d'enlever les morceaux de citronnelle.
5. Griller le poulet 3 à 5 minutes de chaque côté, la température interne devrait atteindre au moins 74°C (165°F) au milieu du morceau.
6. Servir avec des [pickles rapides vietnamiens](#)

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse