

# Poulet au grill (recette du chef Paul Paul Payret)

J'ai découvert cette recette dans l'excellent magazine « Fou de cuisine » qui consacrait tout un article sur le très talentueux chef de cuisine Paul Payret . J'ai tout de suite eu l'eau à la bouche en prenant connaissance de cette petite merveille et j'ai voulu la réaliser au plus vite. Elle est un peu longue à réaliser (vous devez commencer l'avant veille) mais le résultat est sublime!

Vous devez désosser le poulet: pas de panique vous pouvez soit le demander à votre volailler/ boucher ou le faire vous même en suivant le tutoriel que je vous ai trouvé sur YouTube ( voir vidéo en fin d'article)



Poulet Paul Payret

## Ingrédients

- 1 poulet fermier désossé ( vous pouvez le désosser vous même ( voici un tuto sur internet: cliquez ici) ou demandez-le à votre boucher volailler
- marinade: 20 g d'huile d'olive, gingembre frais et poudre de curry à ajuster selon votre goût
- gastrique au miel: 250 g de miel, 20 cl de vinaigre de vin blanc, une branche de romarin, quelques branches de thym frais, 1,5 g de grains de poivre, 1,5 g de graines de cumin, 1,5 g de graines de coriandre
- glaze citron: 250 g de jus de citron, 100 g de sauce soja sucrée, 4 g de gélatine
- 10 g de fond de veau ou volaille
- 5 g de moutarde
- 4 oignons rouges

## **Matériel**

- Il va vous falloir un thermomètre pour surveiller la cuisson de votre poulet; vous pouvez vous en procurer ( si votre four n »en est pas déjà pourvu) en cliquant sur la photo ci-dessous. Ce thermomètre est la rolls de sa catégorie, d'où son prix. Mais vous pouvez en trouver de plus classiques sur ce même site.



MEATER Plus | Jusqu'à 50m Longue Portée Thermomètre à Viande Intelligent Sans Fil Pour Gril, Four, Cuisine, Barbecue, Rôtissoire avec Connectivité Bluetooth et WiFi

- une râpe Microplan , indispensable pour obtenir de très fins zestes de citron. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo ci-dessous:



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

## Préparation

### L'avant veille

- Désossez et placez le poulet bien à plat; salez et poivrez l'intérieur du poulet ; placez-le au frigo pendant 12 heures.



Désossez et placez le poulet bien à plat

## La veille

- **Préparez la gastrique au miel:** versez tous les ingrédients dans une casserole et portez à ébullition; ôtez du feu, filmez et laissez infuser 12 h. Le lendemain filtrez et remettez sur le feu : laissez réduire de manière à obtenir un mélange un peu sirupeux.



Préparez la gastrique

- **Préparez la glaze citron:** Placez les feuilles de gélatine dans un récipient d'eau froide.



Mouillez la gélatine

- Filtrez les 250 g de jus de citron ; versez-le dans une casserole avec le soja sucré et laissez réduire de moitié. Ajoutez les feuilles de gélatines essorées. Zestez par dessus le zeste d'un citron. Mélangez bien et réservez.



Zestez par dessus le zeste d'un citron

- **Préparez la marinade du poulet:** mélangez 20 g d'huile d'olive avec un cm de gingembre râpé ( toujours avec votre râpe Microplan) et une cuillère à café de curry. Badigeonnez le poulet sur les 2 faces avec ce mélange. Posez le poulet sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Recouvrez avec une autre feuille de papier sulfurisé et posez une autre plaque de cuisson sur l'ensemble. Enfournez à 95°.



Badigeonnez le poulet sur les 2 faces avec ce mélange.

- Piquez la sonde de votre thermomètre dans la cuisse du poulet et lorsque la température de la sonde atteint 60° baissez la température du four à 66°; quand la température de la sonde de la cuisse atteint 64° , laissez cuire encore pendant 30 mn. Laissez reposer le poulet au frigo pendant 24 h en le retournant un fois au bout de 12 h.

### **Le jour même**

- Terminez la sauce: faite chauffer 125 g de gastrique au miel avec 125 de glaze citron et mélangez. Réservez.
- Faites griller le poulet sur un grill ou au barbecue coté peau de manière à le marquer. Graissez un plat avec de l'huile d'olive. Coupez les oignons rouges en lamelles; disposez-les dans le fond du plat et posez le poulet par dessus. Placez au four à 220° pendant 6 mn. Si votre plat n'est pas assez grand pour contenir le poulet en entier, utilisez deux plats et coupez le poulet en deux.



Placez le poulet sur le lit d'oignon rouge

- Pendant ce temps mélangez 30 g de glaze citron avec 5 g de moutarde de Dijon et 10 g de fond de veau. A la fin des 6mn de cuisson badigeonnez le poulet avec ce mélange.
- Repassez au four 6 mn à 220°.
- Taillez la viande en morceaux et servez avec la sauce et les oignons.



Poulet Paul Payret

# Tutoriel Désossage Poulet en vidéo