CARIBOU

Marinade pour volaille style *shish taouk*

Recette de Julie Aubé et photo de Rachel Ouellette

Rendement: 4 portions

Ingrédients

8 hauts de cuisses de poulet
½ tasse (125 ml) de yogourt nature
2 c. à soupe (30 ml) de verjus
1 grosse gousse d'ail râpée à la microplane (ou hachée finement)
2 c. à soupe (30 ml) d'origan frais haché
½ c. à thé (2,5 ml) de piment gorria moulu
1 c. à thé (5 ml) de sel

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade ensemble.
2. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin en pensant que c'est ce qui va assaisonner la volaille: on vise donc que la marinade soit un peu plus salée et acide que s'il s'agissait d'une préparation prête-à-manger.
3. Ajouter la volaille dans la marinade et bien masser.

4. Réfrigérer au moins 4 heures, ou jusqu'au lendemain idéalement.

Une petite une variante et une astuce:

- Variante. Remplacer l'ail par 1 c. à soupe (15 ml) de la fleur d'ail haché en début de saison des barbecues. Les hauts de cuisse peuvent être remplacés par des poitrines coupées en morceaux. L'hiver, on remplace l'origan frais par celui qu'on aura fait sécher. On peut aussi combiner l'origan avec du thym et/ou du romarin.
- Astuce. Doublez la recette et obtenez des morceaux de volaille *shish taouk* grillés en extra pour garnir des sandwichs ou des salades repas le lendemain!