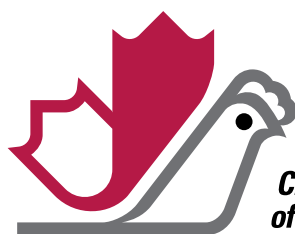


TOUT LE MONDE GAGNE AVEC LE POULET



livre de recettes



*Les Producteurs de
poulet du Canada*
*Chicken Farmers
of Canada*

**VOICI 72 EXCELLENTE
RECETTES NOVATRICES ET
ORIGINALES PROPOSÉES
PAR LES DÉPUTÉS DANS
LE CADRE DU CONCOURS
DE RECETTES 2012**

POULET PESTO AU FROMAGE CHEDDAR FONDU PAR L'HONORABLE VIC TOEWS • 7

SANDWICH GRILLÉ FAÇON CHOW PAR OLIVIA CHOW • 8

POULET BBQ CANADIEN PAR SYLVAIN CHICOINE • 10

« CHÉRI, J'AI FAIT GRILLER DU POULET » PAR L'HONORABLE JOHN MCKAY • 12

SANDWICH AU POULET DU SUD-OUEST PAR BARRY DEVOLIN • 13

POULET À LA MANGUE ET AUX NOIX DE CAJOU PAR MATHIEU RAVIGNAT • 14

SANDWICH AU POULET ÉPICÉ SUR PAIN CIABATTA PAR L'HONORABLE ROB NICHOLSON • 15

POULET SOUVLAKI GRILLÉ PAR PATRICIA DAVIDSON • 16

SANDWICH À L'ÉRABLE, AU FROMAGE CHEDDAR ET AU POULET CANADIEN PAR L'HONORABLE RONA AMBROSE • 17

SANDWICH AU POULET DE STYLE « SWISS CHALET » PAR CAROL HUGHES • 18

SANDWICH AU POULET AVEC POMMES ET MANGUES PAR TYRONE BENSKIN • 19

SANDWICH AU POULET FONDANT À LA SAINT JOHN PAR RODNEY WESTON • 20

SANDWICH DE POULET AU JUS DE LIME ÉPICÉ PAR PAUL DEWAR • 21

SANDWICH DE POULET AU CHUTNEY DE CANNEBERGES FAÇON GEOFF PAR L'HONORABLE GEOFF REGAN • 22

SANDWICH AU POULET CAYENNE À LA KEDDY PAR GERALD KEDDY • 23

SANDWICH BLT AU POULET AVEC GLAÇAGE AU MIEL ET À LA SAUCE SOYA PAR BRAD BUTT • 24

POULET POPEYE PAR DARYL KRAMP • 25

POITRINES DE POULET GRILLÉES DANS UNE MARINADE À LA MANGUE ET AU CARI PAR CHRIS CHARLTON • 26

SANDWICH GRILLÉ AU POULET AVEC SALSA PAR MEGAN LESLIE • 27

POULET BBQ MATHYSSEN PAR IRENE MATHYSSEN • 28

SANDWICH AU POULET À L'ORANGE PAR MARIE-CLAUDE MORIN • 29

LE « BIG FAT GREEK SAMMY » DE CAROL PAR RAY BOUGHEN • 30

SANDWICH MOJITO AU POULET PAR L'HONORABLE CAROLYN BENNETT • 31

LE MAMMOUTH DE MALPEQUE PAR L'HONORABLE WAYNE EASTER • 32

PAIN PITA AU POULET AU CARI ET RAISINS SECS PAR JACQUES GOURDE • 33

LE MEILLEUR SANDWICH AU POULET DE L'ÎLE PAR SEAN CASEY • 34

POULET MEXICANO PAR RYAN LEEF • 35

LE POULET NEWFIE DU TONNERRE PAR RYAN CLEARY • 36

SANDWICH WALDORF AU POULET GRILLÉ PAR GLENN THIBEAULT • 37

POULET JAMAÏCAIN GRILLÉ PAR L'HONORABLE SCOTT BRISON • 38

SANDWICH AU POULET, À LA MANGUE ET À L'AVOCAT PAR LAURIN LIU • 39

POULET CHIPOTLE À L'AVOCAT FONDU PAR L'HONORABLE JUDY SGRO • 40

POULET « CÉLÉBRATION DE LA FÊTE DU CANADA » D'ALEX AVEC SALSA FRESCA PAR ALEX ATAMANENKO • 41

SANDWICH AU POULET POUR LE JUBILÉ DE DIAMANT DE LA REINE PAR L'HONORABLE LISA RAITT • 42

POULET COWBOY PAR L'HONORABLE GERRY RITZ • 43

SENSATIONNEL PITA ROULÉ AU POULET PAR MARC GARNEAU • 44

LE « TORONTO CRUNCH » PAR L'HONORABLE BOB RAE • 45

LE « MURRAY MUNCH » PAR JOYCE MURRAY • 46

SANDWICH AU POULET À L'ÉRABLE SUR GAUFRE PAR JOE PRESTON • 47

POULET ÉPICÉ AU CAJUN DE STYLE ACADIEN SUR PAIN BANNOCK AVEC PICCALILLI DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE PAR RODGER CUZNER • 48

POULET CHASSEUR GRILLÉ PAR LAVAR PAYNE • 49

HAMBURGER DE POULET AU FROMAGE DE CHÈVRE ET AU BASILIC PAR MALCOLM ALLEN • 50

PARFAIT SANDWICH D'ÉTÉ PAR LINDA DUNCAN • 51

POULET GRILLÉ À LA LIME DES KEYS SUR PAIN CIABATTA PAR SCOTT SIMMS • 52

SANDWICH DE POULET GRILLÉ CHIPOTLE AVEC AVOCAT PAR JOHN RAFFERTY • 53

SANDWICH POP (POULET-OKA-POIVRONS) PAR MYLÈNE FREEMAN • 54

POULET MARINÉ SUR PAIN CIABATTA PAR PIERRE DIONNE LABELLE • 55

SANDWICH AU POULET ET AU BRIE SUR PAIN CIABATTA PAR JEAN CROWDER • 56

POULET AU BEURRE SUR PETIT PAIN FAÇON BRAID PAR PETER BRAID • 57

SANDWICH DE POULET GRILLÉ À LA CHÈVRE PAR RUTH ELLEN BROUSSEAU • 58

SANDWICH AU POULET GRILLÉ « CANUCK » PAR ROYAL GALIPEAU • 59

SANDWICH SUR PETIT PAIN AVEC SALADE DE POULET À LA SAINT BONIFACE PAR SHELLY GLOVER • 60

HAMBURGER « DUTCH THUNDER » PAR RICK DYKSTRA • 61

HAMBURGER DE POULET À LA GRECQUE PAR COSTAS MENEGAKIS • 62

LE MERVEILLEUX SANDWICH AU POULET DE TOM PAR TOM LUKIWSKI • 63

HAMBURGERS DE POULET À LA MOUTARDE AU MIEL PAR BLAKE RICHARDS • 64

POULET BARBECUE TANDOORI PAR L'HONORABLE TIM UPPAL • 65

LE MEILLEUR POULET SUR LE GRIL PAR GARRY BREITKREUZ • 66

SANDWICH D'ÉTÉ AU POULET ET À L'ÉRABLE PAR GARRY BREITKREUZ • 67

LE « JOHN CANDY » PAR PHIL MCCOLEMAN • 68

SANDWICH AU POULET BBQ TUNNEL SIMPLEMENT DÉLICIEUX PAR L'HONORABLE PETER VAN LOAN • 68

LE « ATTENTION AUX ÂMES SENSIBLES » PAR L'HONORABLE LAURIE HAWN • 70

FESTIN DE POULET GRILLÉ À L'ÉRABLE PAR SANA HASSAINIA • 71

SANDWICH AU POULET À L'ÉRABLE ET AU BACON PAR SCOTT ANDREWS • 72

MEXI CASA QUÉBEC PAR ISABELLE MORIN • 73

SANDWICH GRILLÉ AUX ÉPICES CORÉENNES FAÇON JASON PAR L' HONORABLE JASON KENNEY • 74

SANDWICH ROULÉ AU POULET DE LA FÊTE DU CANADA PAR JOY SMITH • 75

SANDWICH AU POULET À LA CHILLIWACK-FRASER CANYON PAR MARK STRAHL • 76

LE HAMBURGER DE LA CAPITALE PAR L'HONORABLE KEITH ASHFIELD • 77

SANDWICH DE POULET GRILLÉ À LA QUÉBÉCOISE PAR MARIA MOURANI • 78

TOURNEDOS À L'ANANAS PAR LOUIS PLAMONDON • 79

HAMBURGER AU POULET À LA KELOWNA-LAKE COUNTRY SUNSHINE PAR RON CANNAN • 80

POULET À L'ORANGE ET AU GINGEMBRE SUR UN PANINI FAÇON LINDA MALLET PAR L'HONORABLE LYNNE YELICH • 81

**GAGNANT
DU PREMIER
PRIX**



POULET PESTO AU FROMAGE CHEDDAR FONDU

PAR L'HONORABLE VIC TOEWS

ingrédients

1 poitrine de poulet désossée, sans peau
¼ de poivron vert, tranché
¼ de poivron rouge, tranché
épices pour bifteck style Montréal, au goût
origan, au goût
3 tranches de fromage cheddar Bothwell de deux ans
¼ oignon, tranché
3 tranches de tomate
laitue râpée
quelques gouttes de vinaigre balsamique
1 pain ciabatta de 6 pouces

marinade :

huile d'olive
vinaigre balsamique
ail frais, écrasé

mayonnaise au pesto :

2 c. à soupe (30 ml) pesto frais
1 c. à soupe (15 ml) mayonnaise
1 c. à soupe (15 ml) piments jalapeños hachés
(facultatif)

préparation

Faire mariner le poulet pendant toute une nuit dans du vinaigre balsamique, de l'huile d'olive et de l'ail frais.

Ajouter au poulet le mélange d'épices pour bifteck style Montréal et faire griller à feu élevé afin que la peau du poulet soit croustillante mais pas noircie.

Pendant que vous grillez le poulet, faire revenir les poivrons verts et rouges ainsi que les oignons dans une petite quantité d'huile d'olive et d'origan.

Mélanger le pesto avec la mayonnaise et les piments jalapeños et napper ce mélange sur les deux côtés du pain ciabatta.

Trancher le poulet à l'épaisseur souhaitée.

Mettre en premier les légumes sautés sur la moitié inférieure du pain, suivi de la tranche de poulet.

Puis, mettre deux tranches de fromage cheddar sur le dessus du poulet et les deux moitiés de l'autre tranche sur l'autre côté du pain.

Placer le pain ouvert, face vers le haut, sur le gril supérieur du barbecue jusqu'à ce que le fromage fonde, en veillant à ce que le pain ne devienne pas trop croustillant.

Ajouter de la laitue râpée et des tranches de tomate sur le dessus du poulet.

Verser quelques gouttes de vinaigre balsamique sur le dessus des tranches de tomate et saupoudrer de poivre frais concassé.

Fermer le sandwich, appuyer dessus et savourer !

SANDWICH GRILLÉ FAÇON CHOW

PAR OLIVIA CHOW

ingrédients

1 c. à soupe (15 ml) huile de canola
¼ c. à thé (1,25 ml) cumin
¼ c. à thé (1,25 ml) curcuma
2 c. à soupe (30 ml) basilic
2 c. à soupe (30 ml) menthe
2 c. à soupe (30 ml) coriandre
1 c. à soupe (15 ml) gingembre frais haché
1 c. à soupe (15 ml) ail haché
4 c. à thé (20 ml) sauce soya
1 c. à soupe (15 ml) jus de lime
1 c. à soupe (15 ml) miel local
1 poitrine de poulet désossée sans peau
coriandre (pour la garniture)
1 petit pain Kaiser
roquette

préparation

Mélanger l'huile de canola, le cumin, le curcuma, le basilic, la menthe, la coriandre, le gingembre, l'ail, la sauce soya, le jus de lime et le miel dans un robot culinaire et réduire ce mélange en purée.

Faire mariner les poitrines de poulet au réfrigérateur pendant deux heures.

Badigeonner le gril avec de l'huile. Faire griller le poulet de chaque côté pendant environ six minutes, jusqu'à ce que sa température interne atteigne 74°C (165°F). Mettre le poulet dans les petits pains Kaiser, garnir de coriandre et faire griller pour chauffer le pain.

Garnir de roquette.

*Conseil : Quand je prépare ce sandwich, je fais habituellement une fois et demie la quantité de marinade nécessaire. Je réserve une partie avant de mariner le poulet. Ainsi, je nappe cette marinade sur le poulet vers la fin de la cuisson ou je l'utilise simplement pour badigeonner le poulet après la cuisson afin de rehausser sa saveur.

**GAGNANT
DU DEUXIÈME
PRIX**



POULET BBQ CANADIEN

PAR SYLVAIN CHICOINE

ingrédients

¼ oignon, haché
1 gousse d'ail, hachée
2½ c. à soupe (37 ml) ketchup
1½ c. à soupe (22 ml) miel
1½ c. à soupe (22 ml) cassonade
1 c. à soupe (15 ml) vinaigre de cidre
½ c. à soupe (7 ml) sauce Worcestershire
1 pincée de sel
1 pincée de poivre fraîchement moulu
1 poitrine de poulet désossée sans peau (environ 140 g)
laitue (pour la garniture)
tomate tranchée (pour la garniture)
oignon tranché (pour la garniture)
¾ c. à soupe (11 ml) huile d'olive
1 petit pain empereur (Kaiser)

préparation

Faire chauffer le barbecue.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter le ketchup, le miel, la cassonade, le vinaigre de cidre, la sauce Worcestershire, le sel et le poivre. Faire cuire ce mélange pendant quelques minutes pour épaissir la sauce. Retirer du feu et laisser reposer.

Tremper le poulet dans la sauce pour bien l'enrober.

Faire cuire le poulet au barbecue pendant 10 à 15 minutes en le retournant une fois.

Remettre le poulet dans la poêle avec la sauce. Laisser mijoter à feu moyen pendant environ 5 minutes de chaque côté.

Servir le poulet sur le pain Kaiser préalablement grillé, garnir de laitue, tomate et oignon.

**GAGNANT
DU TROISIÈME
PRIX**



« CHÉRI, J'AI FAIT GRILLER DU POULET »

PAR L'HONORABLE JOHN MCKAY

ingrédients

2 c. à thé (10 ml) poudre de chili
¼ c. à thé (1,25 ml) poudre de chili chipotle
2 c. à thé (10 ml) paprika doux
2 c. à thé (10 ml) cassonade
1 c. à thé (5 ml) thym frais haché
(ou ½ c. à thé (2,5 ml) thym séché)
½ c. à thé (2,5 ml) sel
½ c. à thé (2,5 ml) poivre
2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive
1 poitrine de poulet désossée, sans peau

glaçage au miel :

¼ tasse (60 ml) miel
1 c. à soupe (15 ml) sauce soya
1 c. à soupe (15 ml) ketchup
2 c. à thé (10 ml) moutarde de Dijon
2 c. à thé (10 ml) sauce Worcestershire
2 c. à thé (10 ml) vinaigre de cidre
½ c. à thé (2,5 ml) pâte de piments asiatique
(comme le sriracha ou le sambal olek)
1 c. à thé (5 ml) huile de sésame

préparation

Mélanger la poudre de chili, le paprika, la cassonade, le thym, le sel et le poivre avec de l'huile. Puis badigeonner le poulet de ce mélange. Laisser réfrigérer pendant au minimum deux heures et au maximum 24 heures.

Réserver ¼ de tasse (60 ml) de glaçage au miel pour verser sur le poulet une fois que c'est cuit.

Faire chauffer un côté du barbecue et faire cuire le poulet sur le gril chaud, puis placer le poulet sur le côté le moins chaud du barbecue et faire griller l'autre côté du poulet jusqu'à ce qu'il soit presque cuit à point.

Badigeonner de sauce et retourner, badigeonner encore et laisser griller jusqu'à ce le thermomètre à viande indique une température interne de 74°C (165°F).

Mettre sur un petit pain de votre choix et verser la sauce restante. Bon appétit !

SANDWICH AU POULET DU SUD-OUEST

PAR BARRY DEVOLIN

ingrédients

2 livres (1 kg) poitrine de poulet désossée, sans peau
¼ tasse (60 ml) bouillon de poulet (ou eau)
1 paquet de mélange d'assaisonnements pour fajitas
petits pains frais ou des tortillas
laitue râpée (pour la garniture)
tomates tranchées (pour la garniture)
avocat tranché ou guacamole (pour la garniture)
coriandre fraîche (pour la garniture)
salsa (pour garniture)

préparation

Dans une mijoteuse, mettre le poulet, le bouillon de poulet et le mélange d'assaisonnements pour fajitas. Faire cuire à feu doux pendant 8 heures ou à feu vif pendant 4 heures.

Lorsque le poulet est cuit, égoutter tout excès de liquide et émietter le poulet avec une fourchette. Mettre le poulet et les légumes frais sur un petit pain ou une tortilla. Bon appétit.

C'est une excellente recette pour recevoir une multitude de personnes, car vous pouvez tout préparer à l'avance.

POULET À LA MANGUE ET AUX NOIX DE CAJOU

PAR MATHIEU RAVIGNAT

Un sandwich au poulet juteux, salé et sucré.

ingrédients

huile végétale
échalotes françaises coupées en dés
poitrines de poulet cuites et coupées grossièrement
noix de cajou salées
un petit peu de poudre de cari (ou votre mélange
d'épices préféré)
mangues fraîches coupées en dés
pain à sandwich préféré
tartinaide préférée

préparation

Faire cuire les échalotes dans l'huile, puis y ajouter le poulet et les noix de cajou, ajouter un peu d'eau et de poudre de cari. Puis, pendant la dernière minute de cuisson, mettre les morceaux de mangue fraîche.

Avec cette préparation, garnir votre pain à sandwich préféré préalablement recouvert de votre tartinaide préférée (mayonnaise, moutarde ou bien beurre canadien).

SANDWICH AU POULET ÉPICÉ SUR PAIN CIABATTA

PAR L'HONORABLE ROB NICHOLSON

ingrédients

marinade sèche :

2 c. à soupe (30 ml) cassonade
1 c. à soupe (15 ml) sauge
1 c. à soupe (15 ml) sel
1 c. à soupe (15 ml) paprika
1 c. à thé (5 ml) cumin
1 c. à thé (5 ml) poivre
1 c. à thé (5 ml) poivre de Cayenne
2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive

pour le sandwich :

3 poitrines de poulet
3 pains ciabatta, fendus en deux
aubergine grillée ou marinée
laitue
tomate tranchée

préparation

Mélanger ensemble tous les ingrédients de la marinade, puis frotter le mélange sur les poitrines de poulet et les faire griller à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique une température interne de 74°C (165°F).

Laisser reposer pendant 10 minutes, puis couper en tranches.

Déposer les tranches de poitrines de poulet et l'aubergine sur le pain ciabatta fendu. Griller de nouveau chaque côté pendant deux minutes. Ajouter la laitue et la tomate. Bon appétit !

POULET SOUVLAKI GRILLÉ

PAR PATRICIA DAVIDSON

Cette recette allie le goût authentique des assaisonnements grecs à ceux du poulet grillé canadien, des produits frais de l'Ontario et de la pita pour produire des saveurs extraordinaires que votre famille et vous adorerez. Pour obtenir de meilleurs résultats, cuisiner avec du poulet canadien de qualité et des produits frais de votre épicerie locale ; utiliser environ 1 poitrine de poulet par portion de pita.

ingrédients

4 poitrines de poulet désossées, sans peau
huile d'olive
assaisonnements grecs ou vos fines herbes fraîches préférées
1 poivron vert, finement coupé en dés
1 concombre, tranché
1 oignon rouge, finement tranché
1 tasse (250 ml) d'olives Kalamata (ou autre genre d'olives)
1 tasse (250 ml) fromage feta
1 tasse (250 ml) fromage cheddar vieilli, râpé
1 tasse (250 ml) sauce tzatziki
4 pitas

préparation

Commencer par faire mariner les poitrines de poulet. Badigeonner légèrement les deux côtés avec de l'huile d'olive.

Ensuite, utiliser autant d'assaisonnements grecs que vous souhaitez pour assaisonner les poitrines de poulet sur les deux côtés.

Laisser les poitrines de poulet mariner pendant 1 à 2 heures

Faire griller les poitrines de poulet jusqu'à cuisson complète ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans la viande indique 74°C (165°F).

Retirer le poulet du gril et laisser reposer pendant au moins 5 minutes.

Mettre les pitas sur le gril pendant 15 secondes pour chauffer chaque côté.

Une fois que le poulet a reposé, le placer sur une planche à découper et le couper en morceaux (si vous le faites avant que la viande ne repose, vous perdrez le jus sur la planche à découper).

Mettre le poulet avec vos ingrédients frais préalablement préparés dans le pain pita et asseyez-vous pour déguster.

Attention : cette délicieuse recette aiguise l'appétit, alors assurez-vous de faire quelques poitrines de poulet assaisonnées supplémentaires pour les mangeurs affamés dans votre foyer !

Conseil : les restes de poulet supplémentaires peuvent être utilisés dans les salades grecques pour d'autres idées de repas.

SANDWICH À L'ÉRABLE, AU FROMAGE CHEDDAR ET AU POULET CANADIEN

PAR L'HONORABLE RONA AMBROSE

ingrédients

1 poitrine de poulet désossée, sans peau
sirop d'érable canadien, au goût
1 tranche de fromage cheddar canadien

préparation

Griller votre poitrine de poulet sur le barbecue à feu moyen jusqu'à ce que la température interne atteigne 74°C (165°F).

Juste avant de retirer la poitrine de poulet du barbecue, l'arroser de sirop d'érable canadien et poser un morceau de fromage cheddar canadien sur le dessus du poulet. Laisser le fromage cheddar fondre un peu et le sirop d'érable caraméliser, puis servir sur un petit pain !

Ce sandwich au poulet canadien est une combinaison parfaite de sucré et salé, avec du véritable sirop d'érable canadien et du fromage cheddar canadien.

SANDWICH AU POULET DE STYLE « SWISS CHALET »

PAR CAROL HUGHES

ingrédients

1 livre (500 g) poitrines de poulet désossées, sans peau
1 sachet de marinade de poulet Swiss Chalet

préparation

Faire mariner le poulet tel qu'indiqué sur l'emballage.

Faire cuire le poulet sur le BBQ à feu moyen ou sur un gril d'intérieur jusqu'à ce que la température interne atteigne 74°C (165°F).

Napper avec vos garnitures préférées (mayonnaise, laitue, tomates, bacon, cornichons, moutarde sucrée et épicée ou tout ce qui tente vos papilles).

**Rapide et simple – pour les personnes
très occupées !**

QUÉBEC, JEANNE-LE BER

SANDWICH AU POULET AVEC POMMES ET MANGUES

PAR TYRONE BENSKIN

ingrédients

1 tasse (250 ml) poulet rôti, haché
½ pomme (ferme, mi-sucrée), finement hachée
1 branche de céleri, finement hachée
1 à 2 c. à soupe comble (15 à 30 ml)
de mayonnaise légère
sel et poivre (au goût)
4 tranches de pain de blé entier ou multigrains
chutney à la mangue comme sauce
roquette (pour la garniture)

préparation

Mélanger tous les ingrédients ensemble.
Faire légèrement griller le pain.
Napper une tranche par sandwich d'une cuillère
à thé (5 ml) de chutney.
Sur l'autre tranche, mettre 2 à 3 c. à soupe
(30 à 45 ml) de poulet.
Garnir le poulet de roquette et poser la tranche
nappée de chutney sur le dessus.
Couper en deux et servir.

SANDWICH AU POULET FONDANT À LA SAINT JOHN

PAR RODNEY WESTON

ingrédients

1 grand pain Kaiser
1 poitrine de poulet désossée, sans peau,
de 4 à 5 onces (140 g)
gros sel kasher ou sel de mer, au goût
poivre concassé fraîchement moulu, au goût
2 à 3 feuilles de basilic frais, hachées ou
1 c. à soupe (15 ml) pesto
2 boules de mozzarella bocconcini fraîches
1 c. à thé (5 ml) huile d'olive (pas nécessaire si on
utilise le pesto au lieu du basilic frais)
¼ à ½ tasse (60 à 125 ml) sauce marinara
une poignée de roquette fraîche

préparation

Assaisonner la poitrine de poulet avec du sel et
du poivre au goût.

Faire griller à l'extérieur ou à l'intérieur jusqu'à
ce que le poulet soit bien cuit ou atteigne une
température interne de 74°C (165°F).

Couvrir d'une feuille d'aluminium et laisser reposer
le poulet sur une planche à découper pendant au
moins 5 minutes.

Couper le pain en deux et napper les deux côtés
d'huile d'olive ou laisser nature si vous utilisez
du pesto au lieu du basilic frais.

Griller les petits pains, côté huilé vers le bas,
jusqu'à ce qu'ils soient réchauffés et deviennent
un peu dorés. Mettre dans une assiette.

Retirer la feuille d'aluminium du poulet et
trancher à l'angle.

Préparation du sandwich :

Si vous utilisez du pesto, étalez-en une fine couche
sur la tranche inférieure du pain ainsi qu'une couche
de sauce marinara. Empiler le poulet sur le pain, verser
quelques cuillères à soupe de sauce marinara sur le
dessus du poulet ; il ne faut pas hésiter à napper
suffisamment de sauce.

Couper le bocconcini en tranche et mettre sur le
poulet. Déposer cette partie du sandwich sur une
plaque à pâtisserie. Retourner cette partie du sandwich
sur un gril chaud mais sans flamme afin que le
fromage fonde un peu. Fermer le couvercle et vérifier
fréquemment. Une fois le fromage fondu, remettre
le pain dans l'assiette, ajouter le basilic frais haché,
un peu de roquette et placer la tranche supérieure
du pain sur le sandwich. (Si vous utilisez du pesto
au lieu du basilic frais, étaler une autre fine couche
de pesto sur la tranche supérieure du pain).

Couper en deux et savourer !

**Ce délicieux sandwich onctueux et sain est la façon
idéale de déguster un sandwich à la poitrine de
poulet grillée. C'est onctueux, fondant, coloré et
plein de saveurs. Bon appétit !**

SANDWICH DE POULET AU JUS DE LIME ÉPICÉ

PAR PAUL DEWAR

Tellement délicieux qu'on ne peut pas y résister.

ingrédients

1 poitrine de poulet désossée, sans peau
2 tranches de pain brun fraîchement sorties du four

marinade :

2 c. à soupe (30 ml) zeste de lime
2 gousses d'ail écrasées
½ tasse (125 ml) coriandre hachée
¼ tasse (60 ml) jus de lime
avocat, coupé en fines tranches (pour la garniture)
fromage cheddar, coupé en fines tranches (pour la garniture)
mayonnaise, au goût (pour la garniture)

préparation

Faire mariner le poulet à couvert au réfrigérateur pendant deux heures, puis faire cuire au barbecue.

Couper la poitrine de poulet en fines tranches et les servir sur du pain fraîchement sorti du four avec de minces tranches d'avocat bien mûr, du fromage cheddar et de la mayonnaise.

NOUVELLE-ÉCOSSE, HALIFAX-OUEST

SANDWICH DE POULET AU CHUTNEY DE CANNEBERGES FAÇON GEOFF

PAR L'HONORABLE GEOFF REGAN

ingrédients

1 poitrine de poulet désossée, sans peau
2 tranches de pain multigrains
mayonnaise, au goût
feuilles de laitue (pour la garniture)
tomate mûre coupée en tranches (pour la garniture)
chutney aux canneberges, une petite quantité
(pour la garniture)

préparation

Tartiner les deux tranches de pain de mayonnaise.
Couper deux tranches de poitrine de poulet et les
mettre sur l'une des tranches de pain.
Ajouter la laitue, des tranches de tomate et un
peu de chutney aux canneberges.
Couper le sandwich en diagonale et servir avec
deux morceaux de cornichon à l'aneth coupés en
quartiers dans le sens de la longueur.

SANDWICH AU POULET CAYENNE À LA KEDDY

PAR GERALD KEDDY

ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive
2 tranches de pain blanc
1 avocat
1 poitrine de poulet désossée, sans peau
1 gousse d'ail écrasée
1 tomate de jardin
beurre
mayonnaise
poivre de Cayenne au goût
sel et poivre au goût

préparation

Trancher la poitrine de poulet et la faire frire dans une poêle à feu moyen avec l'huile d'olive, de l'ail écrasé et saupoudrer légèrement de poivre de Cayenne au goût.

Pendant que vous faites frire le poulet, coupez la tomate de jardin et l'avocat.

Tartiner légèrement les deux tranches de pain de beurre et de mayonnaise.

Ajouter les tranches d'avocat, la tomate et le poulet ainsi que du sel et du poivre au goût. Bon appétit !

SANDWICH BLT AU POULET AVEC GLAÇAGE AU MIEL ET À LA SAUCE SOYA PAR BRAD BUTT

Ce sandwich libère des saveurs étonnantes inspirées par le Festival « Du pain et du miel » de Streetsville, une célébration locale annuelle dans ma collectivité. Cette année marque notre 40e année du Festival « Du pain et du miel ». Tout comme le sandwich, il met en valeur toutes les saveurs que Streetsville peut offrir.

ingrédients

4 onces de poitrines de poulet désossées sans peau ou de filets
2 tranches de bacon
1 c. à thé (5 ml) huile végétale
1 c. à thé (5 ml) moutarde au miel
1 c. à soupe (15 ml) mayonnaise
2 tranches épaisses de pain de blé entier

marinade :

1 c. à thé (5 ml) votre miel local préféré
1 c. à thé (5 ml) sauce soya (tamari)
1 pincée de poivre noir moulu

préparation

Mélanger le miel, la sauce soya et le poivre noir moulu dans un petit bol. Ajouter le poulet et mélanger pour bien couvrir le poulet avec le mélange. Couvrir le bol et mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes simplement pour faire mariner pendant une courte période.

Pendant ce temps, couper les tomates, la laitue et l'oignon rouge en tranches.

Une fois que le poulet est mariné, disposer les deux morceaux de bacon dans une assiette et rouler le poulet dans le bacon en l'enveloppant solidement. Fixer le lard avec quelques cure-dents en bois.

Préchauffer une poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile végétale une fois que la poêle est chaude.

Placer le poulet enveloppé dans la poêle et faire cuire le premier côté pendant environ 2 minutes. Retourner le poulet et faire cuire pendant 2 minutes de plus. Répéter ce procédé une fois de plus.

Vérifier la cuisson du poulet : il doit être cuit et avoir une température interne de 74°C (165°F). Le bacon doit être doré et croustillant sur les deux côtés.

Retirer du feu et laisser refroidir à une température qui facilite assez la manipulation.

Disposer les deux tranches de pain et napper la tranche inférieure de moutarde au miel et la tranche supérieure de mayonnaise.

Retirer les cure-dents du poulet et couper le poulet en diagonale, en morceaux d'un quart de pouce (1/2 cm).

Mettre le poulet sur la tranche inférieure du pain afin qu'il recouvre toute la surface uniformément et garnir d'oignon rouge, de laitue et de tranches tomates.

Pour terminer, recouvrir avec la tranche supérieure de pain restant. Servir avec un bon morceau de fromage et un cornichon à l'aneth.

POULET POPEYE

PAR DARYL KRAMP

ingrédients

4 poitrines de poulet désossées, sans peau, cuites (entières ou en tranches)
½ tasse (125 ml) huile d'olive
½ tasse (125 ml) sauce Worcestershire
4 petits pains au choix
4 feuilles de laitue
sauce Popeye (sauce hollandaise avec des épinards hachés et une pincée d'estragon)

préparation

Dans un sac de plastique refermable, faire mariner le poulet dans l'huile d'olive et la sauce Worcestershire au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures.

Faire cuire le poulet au barbecue à feu moyen-vif, en le retournant une fois, jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique une température de 74°C (165°F). Si vous découpez le poulet pour ce sandwich, laissez-le reposer sur une plaque pendant 5 à 7 minutes avant de le couper en tranches.

Mettre le poulet sur le petit pain, napper de sauce Popeye et garnir de laitue (ou de garnitures au choix).

À noter : il est préférable de cuire la sauce à feu doux, sinon il faut la diluer quand on la sert froide. Je préfère couper le poulet en médaillons (4 à 5) et laisser tremper dans une grande casserole de sauce popeye chauffée, ensuite la verser à l'aide d'une cuillère ou d'une pince sur le petit pain.

POITRINES DE POULET GRILLÉES DANS UNE MARINADE À LA MANGUE ET AU CARI

PAR CHRIS CHARLTON

ingrédients

4 poitrines de poulet désossées, sans peau
4 petits pains au choix, coupés
1 oignon rouge, finement tranché
1 tomate, tranchée
4 portions de feuilles de laitue
2 c. à soupe (30 ml) mayonnaise légère
4 tranches de fromage Havarti (facultatif)

marinade

1/3 tasse (75 ml) chutney à la mangue
3 c. à soupe (45 ml) miel liquide
2 c. à soupe (30 ml) jus de citron fraîchement pressé
1 c. à soupe (15 ml) sauce soya à faible teneur en sodium
1 c. à thé (5 ml) poudre de cari
1 c. à thé (5 ml) ail haché
1/2 c. à thé (2,5 ml) cumin moulu

préparation

Disposer les poitrines de poulet dans un plat en verre allant au four.

Fouetter ensemble les ingrédients de la marinade dans un petit bol. Réserver 3 cuillères à soupe (45 ml) de marinade (pour badigeonner) et verser le reste de la marinade sur le poulet. Retourner les morceaux de poulet pour bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins une heure ou de préférence jusqu'au lendemain.

Préchauffer le gril à feu moyen et huiler légèrement la grille.

Retirer le poulet de la marinade et faire griller de chaque côté pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la température interne du poulet atteigne 74°C (165°F). Arroser le poulet avec la marinade réservée.

Mettre chaque poitrine de poulet sur un petit pain et le garnir de tranches d'oignon et de tomate, de laitue et de mayonnaise légère. Ajouter une tranche de fromage sur le dessus, si désiré.

SANDWICH GRILLÉ AU POULET AVEC SALSA

PAR MEGAN LESLIE

ingrédients

4 moitiés de poitrines de poulet désossées, sans peau
½ tasse (125 ml) salsa
3 gousses d'ail entières
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
⅓ tasse (75 ml) fromage cheddar râpé
4 petits pains pour hamburger
4 grandes feuilles de laitue
sel et poivre
quelques gouttes de jus de citron (facultatif)

préparation

Dans une poêle, faire revenir le poulet avec les gousses d'ail pendant 5 à 7 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le poulet soit blanc et opaque ou jusqu'à ce qu'il soit cuit et que sa température interne atteigne 74°C (165°F).

Retourner les gousses d'ail jusqu'à ce que les deux côtés soient rôtis, puis les écraser dans l'huile à l'aide d'une fourchette. Retirer les gousses d'ail de l'huile si elles commencent à dorer, sinon elles peuvent rendre l'huile amère.

Pendant ce temps, badigeonner légèrement les pains à hamburger de quelques gouttes d'huile d'olive (ou de beurre fondu si préféré) et faire griller les toasts jusqu'à ce qu'il soient légèrement dorés à l'intérieur.

Retirer la poêle du feu. Trancher chaque poitrine de poulet en 3 ou 4 morceaux et répartir uniformément sur les pains grillés.

Saupoudrer légèrement de sel et de poivre et verser quelques gouttes de jus de citron fraîchement pressé, si on le désire.

Garnir de fromage râpé et de salsa ; passer sous le gril environ 2 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Variante : Ce sandwich peut être préparé sur le gril d'extérieur. Faire mariner les poitrines de poulet dans l'huile d'olive dans laquelle les gousses d'ail ont été pressées pendant 30 minutes avant de faire griller le poulet sur les braises.

POULET BBQ MATHYSSEN

PAR IRENE MATHYSSEN

ingrédients

1 c. à soupe (15 ml) jus de citron
1/4 tasse (60 ml) huile végétale
1/4 tasse (60 ml) vinaigre
1 c. à thé (5 ml) origan séché
2 c. à thé (10 ml) poudre d'ail
1 c. à soupe (15 ml) basilic doux
1 1/2 tasse (350 ml) Ketchup
1 c. à thé (5 ml) moutarde préparée
4 à 6 cuisses ou poitrines de poulet
poivre, au goût
1 c. à thé (5 ml) sauce soya
quelques flocons de piments rouges

préparation

Dans un grand bol en verre, mélanger le jus citron, l'huile végétale, le vinaigre, l'origan, la poudre d'ail, le basilic, les flocons de piment rouge, le ketchup, la sauce soya et la moutarde.

Placer les morceaux de poulet dans le bol et assaisonner légèrement avec le poivre. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 15 à 20 minutes pendant que vous préchauffez le barbecue.

Préchauffer un gril d'extérieur à feu moyen.

Mettre le poulet sur le gril préchauffé, faire cuire le poulet, le retourner une fois et badigeonner avec la sauce barbecue restante pour le garder moelleux et conserver ses saveurs.

Servir avec de la salade ou des pommes de terre cuites au four.

SANDWICH AU POULET À L'ORANGE

PAR MARIE-CLAUDE MORIN

ingrédients

4 poitrines de poulet moyennes
4 pains Ciabatta
2 carottes râpées
courgette en rondelles
luzerne
laitue
sel et poivre au goût

marinade :

1 tasse (250 ml) vrai jus d'orange
2 c. à table (30 ml) sauce soya
2 c. à thé (10 ml) gingembre frais, râpé
¼ tasse (60 ml) graines de sésame

préparation

Préparer la marinade - mélanger les ingrédients. Mariner les poitrines durant 4 heures.

Griller le poulet à feu modéré jusqu'à ce que le poulet soit à point et que le thermomètre à viande indique 165 °F (74 °C) (environ 5 minutes de chaque côté).

Faire griller les graines de sésame et les courgettes dans une poêle.

Servir les poitrines de poulet dans les pains ciabatta. Ajouter les courgettes et les graines de sésame grillées. Ajouter les carottes râpées, la luzerne et la laitue. Sel et poivre au goût. Dégustez !

LE « BIG FAT GREEK SAMMY » DE CAROL

PAR RAY BOUGHEN

Facile et délicieux !

ingrédients

4 à 5 onces de poitrines de poulet désossées, sans peau
4 petits pains ciabatta
4 tranches de fromage feta
laitue (pour la garniture)
tomates (pour la garniture)
olives noires (pour la garniture)

sauce tzatziki :

1 long concombre anglais râpé, liquide pressé
2 tasses (500 ml) yoghourt grec à faible teneur en gras
3 gousses d'ail, écrasées
sel et poivre au goût

marinade :

1 tasse (250 ml) jus de citron (de préférence frais)
1 c. à thé (5 ml) assaisonnements grecs
1 c. à thé (5 ml) persil séché
2 gousses d'ail, émincées
1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) huile d'olive

préparation

Rassembler tous les ingrédients de la sauce tzatziki dans un bol et bien les mélanger. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit bien refroidi.

Mettre tous les ingrédients de la marinade dans un sac de plastique refermable et secouer. Ajouter les poitrines de poulet et mélanger jusqu'à ce que les morceaux de poulet soient bien enrobés. Laisser mariner pendant 2 à 4 heures au réfrigérateur.

Faire cuire au barbecue de façon indirecte (sur le brûleur non allumé). Lorsque le poulet est presque cuit, placer une tranche de fromage feta sur le dessus jusqu'à ce qu'il ramollisse.

Couper le poulet grillé en tranches ou utiliser un morceau entier pour faire le sandwich.

Ajouter vos garnitures préférées. BON APPÉTIT !

SANDWICH MOJITO AU POULET

PAR L'HONORABLE CAROLYN BENNETT

ingrédients

poitrines de poulet désossées
petits pains ciabatta

marinade :

jus de lime
rhum léger ou cassonade
menthe fraîche hachée
huile d'olive
pincée de gros sel kasher
quelques gouttes de sauce aux piments forts

mayonnaise mojito :

mayonnaise, au goût
jus de lime frais avec un peu de zeste
menthe fraîche hachée
piment jalapeño haché, au goût
un peu de cassonade (facultatif)

sandwich :

tomates beefsteak, coupées en tranches (pour la garniture)
oignon rouge, coupé en tranches (pour la garniture)
feuilles de laitue (pour la garniture)
menthe fraîche, entière (pour la garniture)

préparation

Assembler les ingrédients de la marinade et mettre les poitrines de poulet dans un sac en plastique refermable. Verser la marinade au-dessus et bien mélanger. Laisser reposer pendant 4 heures au réfrigérateur.

Mélanger la mayonnaise, le jus et le zeste de lime, la menthe hachée, les piments et la cassonade.

Commencer par faire griller la poitrine de poulet à feu moyen, puis, l'oignon coupé en tranches et enfin les petits pains. Le poulet doit atteindre une température interne de 74°C (165°F).

Étendre le mélange de mayonnaise sur la tranche inférieure et la tranche supérieure du petit pain et couper en biais la poitrine de poulet cuite.

Mettre la laitue, les feuilles de menthe sur la tranche inférieure du petit pain, ajouter les tranches de poulet, de tomate et d'oignon grillé. Recouvrir avec la tranche supérieure du petit pain.

On sert souvent ce sandwich avec une boisson mojito ou une cerveza pour rehausser sa saveur ! Selon la taille du petit pain, il vous faudra peut-être servir ce sandwich avec plus de mayonnaise mojito en accompagnement.

LE MAMMOUTH DE MALPEQUE

PAR L'HONORABLE WAYNE EASTER

Une recette de poulet BBQ classique, Easterfied ! Avec tous vos ingrédients provenant de groupes de gestion de l'offre (bien sûr !)

ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) huile de cuisson
1 gousse d'ail, coupée en dés (ou plus, au goût)
½ tasse (125 ml) oignon, haché (rouge or espagnol)
1½ livre (750 g) poitrines de poulet désossées, sans peau, grillées et finement hachées
1½ tasse (350 ml) craquelins ou de chapelure de pain sec (Plus il y a de saveurs, plus c'est délicieux !)
½ tasse (125 ml) fromage, râpé (quel que soit le genre de fromage dont vous disposez)
3 œufs
¼ c. à thé (1,25 ml) moutarde moulue, de thym séché, de cari, de cumin ou de n'importe quelle épice dont vous disposez
2 c. à soupe (30 ml) flocons de persil séché
¾ à 1 tasse (175 à 250 ml) lait
miel, raisins or canneberges séchées (facultatif)
8 petits pains de blé entier

préparation

Faire griller le poulet (assaisonnement facultatif) à feu moyen jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne de 74°C (165°F).

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de cuisson et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.

Mettre dans un grand bol et ajouter l'ail, la chapelure, le fromage, les œufs, les fines herbes et les assaisonnements. Saler et poivrer au goût et bien mélanger.

Une fois cuit, ajouter le poulet haché. Incorporer assez de lait pour être en mesure de former des galettes avec le mélange. Faire huit galettes.

Dans la même poêle, faire cuire les galettes dans la cuillère à soupe (15 ml) d'huile restante pendant quelques minutes ou jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées de chaque côté ou bien chaudes.

Mettre les galettes de poulet sur les petits pains grillés ou rôtis et garnir de laitue, de tomates en tranches, de cornichon et d'autres garnitures pour couronner le tout. Et le tour est joué !

PAIN PITA AU POULET AU CARI ET RAISINS SECS

PAR JACQUES GOURDE

ingrédients

1 tasse (250 ml) poitrine de poulet cuit, émiété
½ tasse (125 ml) mayonnaise
1 c. à thé (5 ml) cari jaune
1/3 tasse (75 ml) raisins sec
1/3 tasse (75 ml) piment rouge en petit morceaux
échalottes, hachées finement, au goût
pain pita

préparation

Vous mélangez le tout et servez à l'intérieur d'un pain pita de votre goût !

C'est une recette excellente été
comme hiver !

LE MEILLEUR SANDWICH AU POULET DE L'ÎLE

PAR SEAN CASEY

Le poulet grillé de l'île est cuit avec le glaçage à la bière Gahan de Island Red Amber, le gouda fumé de Avondale Meadows Farm, les oignons caramélisés de Heart Beets Organic garnis de salsa aigre aux cerises de Island Preserve Company sur un petit pain de blé entier Kaiser de la boulangerie Buns & Things.

ingrédients

glaçage à la bière island red amber :

1 gousse d'ail, hachée
½ oignon haché
2 c. à soupe (30 ml) miel de l'île
½ tasse (60 ml) bière *Island Red Amber*
½ c. à thé (2,5 ml) sel et de poivre
fumée liquide, jet

sandwich :

1 poulet grillé entier
salsa aux cerises aigres (de *Island Preserve Company*)
1 petit pain Kaiser (de la boulangerie *Buns & Things*)
1 tranche de gouda fumé (de *Avondale Meadows Farm*)
Oignons caramélisés, au goût (de *Heart Beets Organic*)

préparation

Mélanger tous les ingrédients de glaçage et bien réduire en purée. Réserver.

Griller le poulet à feu moyen-vif et badigeonner de glaçage. Le poulet est cuit lorsque sa température interne atteint 74°C (165°F).

Napper le petit pain Kaiser légèrement grillé de salsa aux cerises aigres.

Mettre le poulet sur le petit pain et garnir de gouda fumé, de laitue et d'oignons caramélisés.

Savourer avec un bon verre de bière fraîche d'*Island Red Amber*.

YUKON, WHITEHORSE, YUKON

POULET MEXICANO

PAR RYAN LEEF

ingrédients

1 poitrine de poulet désossée, sans peau
épinards frais
oignon rouge, coupé en tranches
1 tranche de fromage provolone
piments forts
concombre, coupé en tranches
tomate, coupée en tranches
sel et poivre, au goût
mayonnaise légère, au goût
petit pain au choix

préparation

Griller la poitrine de poulet à feu moyen jusqu'à ce que la température interne atteigne 74°C (165°F).

Napper la tranche inférieure et supérieure du petit pain de mayonnaise légère et ajouter les épinards, l'oignon rouge, le fromage provolone, les piments forts, le concombre, les tranches de tomate, le sel et le poivre.

LE POULET NEWFIE DU TONNERRE

PAR RYAN CLEARY

Une manière simple et facile de préparer un excellent sandwich au poulet grillé Newfie avec la sauce BBQ Screech du terroir.

ingrédients

sauce BBQ screech :

- 1 tasse (250 ml) cassonade
- ½ tasse (125 ml) sauce chili
- ½ tasse (125 ml) rhum Screech de Terre-Neuve
- ¼ tasse (60 ml) sauce soya
- ¼ tasse (60 ml) ketchup
- ¼ tasse (60 ml) sauce Worcestershire
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 c. à thé (5 ml) moutarde sèche moulue
- poivre noir moulu, au goût
- 3 c. à soupe (45 ml) huile d'olive
- 1 c. à soupe (15 ml) jus de lime
- ½ c. à thé (2,5 ml) poudre de chili chipotle (plus ou moins selon le degré de piquant désiré)
- 1 livre (500 g) poitrines de poulet désossées, sans peau (environ deux moitiés de poitrine de poulet)
- 4 petites tranches de fromage Monterey Jack
- 4 petits pains à hamburgers
- 1 avocat, pelé, dénoyauté et tranché
- salade iceberg ou laitue au choix
- mayonnaise

préparation

Dans une casserole à feu doux, mélanger la cassonade, la sauce chili, le rhum, la sauce soya, le ketchup, la sauce Worcestershire, l'ail, la moutarde sèche et le poivre. Laisser mijoter pendant 30 minutes, en remuant de temps en temps. Laisser refroidir et réfrigérer jusqu'au moment de servir. Dans un bol peu profond, mélanger l'huile d'olive, le jus de lime et la poudre de chili chipotle.

Mettre les poitrines de poulet entre deux feuilles de papier ciré. Utiliser un maillet à viande pour attendrir les poitrines de poulet afin d'avoir une épaisseur uniforme d'environ ½ pouce. Enlever l'excès de graisse. Si vous commencez avec 2 demi-livre de poitrines de poulet, coupées chacune en deux afin d'avoir 4 morceaux (qui iront mieux dans les petits pains).

Incorporer les poitrines de poulet dans la marinade en les retournant pour bien les enrober. Couvrir d'une pellicule plastique. Laisser mariner pendant au moins 15 minutes et de préférence pendant une heure.

Chauffer le gril à feu vif si vous utilisez un barbecue à gaz ou apprêter du charbon pour faire cuire de façon directe si vous utilisez du charbon de bois. Vous pouvez également utiliser une poêle en fonte sur votre appareil si vous ne disposez pas d'un gril. Griller les morceaux de poulet pendant quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Une fois les morceaux de poulet cuits d'un côté puis de l'autre, ajouter une tranche de fromage sur le poulet. Couvrir le gril pendant 30 secondes pour faire fondre le fromage. Faire également griller les pains sur le gril.

Disposer le poulet au fromage fondu, l'avocat et la laitue sur la tranche inférieure du petit pain et recouvrir de la tranche supérieure du petit pain sur laquelle on aura préalablement étalé de la mayonnaise. Portions : 4.

SANDWICH WALDORF AU POULET GRILLÉ

PAR GLENN THIBEAULT

Faites un délicieux sandwich au poulet grillé. J'ai essayé ce sandwich plusieurs fois, il est vraiment délicieux ! Je remercie Legacy Events Inc. de Sudbury (www.legacyevents.ca) de m'avoir fait découvrir ce sandwich exquis et de m'avoir donné la recette. Comme je suis allergique aux noix, je n'utilise pas de noix, mais le sandwich est tout aussi délicieux !

ingrédients

4 poitrines de poulet désossées, sans peau
½ c. à thé (2,5 ml) sel et de poivre
4 petits pains croustillants, fendus en deux et légèrement grillés

sauce pour salade :

1 pomme Granny Smith, finement coupée en dés
½ tête de laitue Boston, lavée
1 branche de céleri, finement coupée en dés
¼ tasse (60 ml) noix hachées (facultatif)
4 tranches de bacon cuit
2 c. à soupe (30 ml) crème sure

marinade :

¼ tasse (60 ml) fromage bleu, émietté
1 tasse (250 ml) cidre de pomme
2 c. à soupe (30 ml) mayonnaise
½ tasse (60 ml) huile d'olive
¼ tasse + 1 c. à soupe (60 + 15 ml) jus de lime
sel et poivre, au goût

préparation

Disposer les poitrines de poulet dans un plat allant au four. Mélanger les ingrédients de la marinade et verser sur les poitrines de poulet. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 2 heures ou jusqu'au lendemain.

Préparer la sauce : mélanger les dés de pommes et le jus de citron pour éviter que la pomme ne brunisse. Mélanger avec le reste des ingrédients et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de faire le sandwich.

Préchauffer le barbecue à feu moyen.

Retirer le poulet de la marinade.

Huiler la grille et placer le poulet directement au-dessus de la chaleur. Cuire pendant environ 7 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré dans la partie la plus épaisse de la poitrine indique 74°C (165°F).

Retirer le poulet du gril et couvrir d'une feuille de papier aluminium. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Mettre une ou deux feuilles de laitue sur la moitié inférieure du pain, garnir d'une tranche de bacon, d'une poitrine de poulet grillée et d'un quart de sauce pour salade.

Recouvrir avec la moitié supérieure du pain, répéter le procédé avec les 3 autres sandwiches et servir immédiatement. Bon appétit !

POULET JAMAÏCAIN GRILLÉ

PAR L'HONORABLE SCOTT BRISON

ingrédients

marinade à la jamaïcaine :

- 3 échalotes, hachées
- 4 grosses gousses d'ail, hachées
- 1 petit oignon, haché
- 4 à 5 piments habañero ou autre piment antillais fraîchement cueillis, équeutés et épépinés
- ¼ tasse (60 ml) jus de lime frais
- 2 c. à soupe (30 ml) sauce soya
- 3 c. à soupe (45 ml) huile d'olive
- 1½ c. à soupe (22,5 ml) sel
- 1 c. à soupe (15 ml) cassonade en paquet
- 1 c. à soupe (15 ml) feuilles de thym frais
- 2 c. à thé (10 ml) poivre de Jamaïque moulu
- 2 c. à thé (10 ml) poivre noir
- ¾ c. à thé (3,75 ml) noix de muscade fraîchement râpée
- ½ c. à thé (2,5 ml) cannelle

poulet :

- 4 poitrines de poulet avec peau et os, coupées en deux dans le sens de la longueur
- 2½ à 3 livres (1 à 1½ kg) cuisses et de pilons de poulet
- sauce de papaye (pour garniture)

préparation

Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un mélangeur jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Répartir les morceaux de poulet dans deux sacs refermables en plastique et laisser mariner, fermer les sacs en appuyant pour faire sortir l'excès d'air, puis tourner les sacs plusieurs fois pour répartir la marinade. Mettre les sacs de poulet dans un plat peu profond et laisser mariner, réfrigérer pendant 24 heures en retournant une ou deux fois.

Préchauffer les brûleurs à feu vif, puis régler à feu moyen. Faire cuire le poulet pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré de tous les côtés.

Régler à feu doux, couvrir le poulet et cuire environ 25 minutes de plus, jusqu'à cuisson complète ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique 74°C (165°F). Servir le poulet avec la salsa.

Remarque pour la cuisson : Si vous ne pouvez pas griller le poulet, vous pouvez le rôtir dans 2 grands plats peu profonds allant au four (1 pouce de profondeur) pendant 40 à 45 minutes au total sur la grille supérieure et inférieure du four à 200°C (400°F), en changeant la position des plats en milieu de cuisson.

SANDWICH AU POULET, À LA MANGUE ET À L'AVOCAT

PAR LAURIN LIU

ingrédients

mayonnaise à l'oignon vert :

2 c. à soupe (30 ml) mayonnaise
1 c. à soupe (15 ml) oignon vert, haché finement
1 c. à soupe (15 ml) coriandre fraîche, ciselée

sandwich :

¼ avocat, tranché finement
jus de ½ lime
2 tranches de pain de grains entiers
½ tasse (125 ml) poulet cuit, émincé
¼ mangue, pelée et tranchée finement
1 feuille de laitue Boston
sel et poivre

préparation

Mélanger les ingrédients dans un bol.

Dans une assiette, asperger les tranches d'avocat de jus de lime. Saler et poivrer.

Tartinier le pain de mayonnaise à l'oignon vert. Garnir de poulet, d'avocat, de mangue et de laitue. Couvrir de la deuxième tranche de pain.

POULET CHIPOTLE À L'AVOCAT FONDU

PAR L'HONORABLE JUDY SGRO

ingrédients

3 c. à soupe (45 ml) huile d'olive
1 c. à soupe (15 ml) jus de lime
½ c. à thé (2,5 ml) poudre de chili chipotle (ou au goût)
4 poitrines de poulet
4 tranches de fromage Jack au piment
4 petits pains à hamburger
1 avocat, pelé, dénoyauté et tranché
2 poivrons rouges, coupés en tranches
mayonnaise chipotle, au goût

préparation

Mélanger l'huile d'olive, le jus de lime, et la poudre de chili chipotle.

À l'aide d'un maillet à viande, attendrir les poitrines de poulet entre deux feuilles de papier ciré jusqu'à atteindre un demi-pouce d'épaisseur.

Mettre les poitrines de poulet dans la marinade, tourner pour bien enrober. Couvrir d'une pellicule de plastique et mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.

Préchauffer le gril. Griller les poivrons et le poulet jusqu'à cuisson complète ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique 74°C (165°F).

Après avoir retourné le poulet, ajouter une tranche de fromage à chaque morceau de poulet. Si vous le souhaitez, vous pouvez également faire griller les pains sur le gril.

Napper les petits pains de mayonnaise chipotle, mettre le poulet sur les pains et garnir de poivrons rouges rôtis et d'avocat.

*Peut également être servi avec du bacon pour le rendre encore plus délicieux !

POULET « CÉLÉBRATION DE LA FÊTE DU CANADA » D'ALEX AVEC SALSA FRESCA

PAR ALEX ATAMANENKO

Poitrine de poulet marinée et grillée servie sur un petit pain kaiser avec de la salsa fresca.

ingrédients

4 poitrines de poulet désossées, sans peau

marinade mexicaine :

¼ tasse (60 ml) jus d'orange
1 c. à soupe (15 ml) jus de lime
2 c. à soupe (30 ml) vinaigre de cidre
1 c. à soupe (15 ml) huile
½ c. à thé (2,5 ml) origan
sel et poivre

salsa fresca :

4 tomates, hachées
¼ d'oignon rouge, haché
1 piment jalapeño (au goût), haché
coriandre fraîche, au goût.
1 lime
¼ tasse (60 ml) huile d'olive
½ c. à thé (2,5 ml) sel

préparation

Couvrir et laisser mariner le poulet au réfrigérateur pendant 2 heures.

Retirer le poulet de la marinade et griller à feu moyen jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré dans la partie la plus épaisse de la viande indique 74°C (165°F).

Déposer le poulet dans une assiette, recouvrir de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 5 à 7 minutes.

Hacher les légumes et mélanger avec le jus de lime, l'huile d'olive et le sel.

Napper la poitrine de poulet marinée et grillée de salsa et servir sur un petit pain Kaiser.

SANDWICH AU POULET POUR LE JUBILÉ DE DIAMANT DE LA REINE

PAR L'HONORABLE LISA RAITT

En l'honneur du jubilé de diamant de Sa Majesté, célébrez la fête du Canada tout en dégustant ce régal royal vraiment digne d'une reine. Le « sandwich au poulet pour le jubilé de diamant de la Reine » marie de la volaille de première qualité du Canada et des produits frais du terroir dans la création de cette recette à la fraise. La simplicité s'allie au goût délicieux de ce plaisir festif que tous les Canadiens sont invités à savourer.

ingrédients

¾ tasse (175 ml) confiture aux fraises *Springridge Farms' Diamond Jubilee Strawberry Jam*® (ou votre confiture aux fraises préférée)
2 c. à soupe (30 ml) vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe (15 ml) moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15 ml) thym haché (de préférence frais)
½ tasse (125 ml) sauce chili
¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive extra vierge
sel et poivre (au goût)
3 onces (75 g) fromage de chèvre émietté
12 morceaux d'oignon rouge finement coupés en tranches
1½ tasse (350 ml) pousses d'épinards
6 (4 à 5 onces) poitrines de poulet désossées, sans peau
6 petits pains ciabatta (coupés en deux)

préparation

Mélanger la confiture, le vinaigre de vin rouge, la moutarde de Dijon, le thym haché, la sauce chili, le sel et le poivre dans une grande casserole. Porter à ébullition à feu vif, en remuant de temps en temps.

Réduire le feu et laisser mijoter pendant deux minutes.

Retirer du feu. Réserver ½ tasse (125 ml) de sauce aux fraises dans un bol. Garder le reste de la sauce pour badigeonner le poulet pendant la cuisson.

Mélanger le poulet dans l'huile d'olive extra vierge et dans autant de sel et poivre que désiré.

Faire griller le poulet à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré dans la partie la plus épaisse de la viande indique une température de 74°C (165°F). Badigeonner fréquemment le poulet de sauce aux fraises.

Pour préparer chaque sandwich, napper la tranche inférieure du petit pain ciabatta avec la sauce aux fraises restante, garnir de poulet grillé, de fromage de chèvre émietté, de deux morceaux d'oignon rouge, d'une petite poignée d'épinards, et recouvrir de la moitié supérieure du pain ciabatta.

Servir immédiatement avec les accompagnements de votre choix.

Springridge Farm's Diamond Jubilee Strawberry Jam® est un produit local célèbre de Halton, en Ontario, qui a été créé en l'honneur du jubilé de diamant de Sa Majesté. Il est fait à base de fraises fraîches locales combinées à un peu de champagne. Pour obtenir plus de renseignements sur les produits agricoles Springridge, consultez www.springridgefarm.com.

POULET COWBOY

PAR L'HONORABLE GERRY RITZ

ingrédients

4 poitrines de poulet désossées, sans peau
1 tasse (250 ml) jus de citron
2 c. à thé (10 ml) yogourt style grec
sel et poivre au goût
2 tasses (500 ml) votre sauce barbecue préférée
2 c. à soupe (30 ml) épices pour bifteck de Montréal
2 c. à thé (10 ml) sirop d'érable
quelques gouttes de sauce piquante
8 tranches de bacon frit
¼ tasse (60 ml) jalapeños marinés
4 tranches de fromage Monterey Jack
4 petits pains à hamburger au sésame grillés

préparation

Dans un sac en plastique, mélanger le jus de citron, le yogourt, le sel et le poivre. Ajouter le poulet et secouer pour s'assurer que tout le poulet est recouvert. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes ou toute la nuit.

Pour la sauce barbecue, mélanger votre sauce barbecue préférée, les épices pour bifteck de Montréal, le sirop d'érable et la sauce piquante.

Chauffer le gril à feu moyen. Placer le poulet sur le gril et badigeonner d'autant de sauce barbecue que vous pouvez. Faire griller le poulet jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne de 74°C (165°F).

Pendant que le poulet cuit, faire frire le bacon et griller les pains à hamburger.

Pour faire le sandwich, garnir la tranche inférieure du petit pain de poulet, de bacon, de jalapeños, de fromage et d'une tasse (250 ml) de sauce restante, si vous le souhaitez. Servir avec une salade de chou et bon appétit !

SENSATIONNEL PITA ROULÉ AU POULET

PAR MARC GARNEAU

J'aime vraiment faire ce sandwich lors de notre BBQ annuel du quartier sur le trottoir. Savoureux et exotique !

ingrédients

4 poitrines de poulet désossées, sans peau
4 pitas
1 tasse (250 ml) taboulé
1 tasse (250 ml) houmous

marinade au yogourt et à l'ail :

6 c. à soupe (90 ml) yogourt nature
6 c. à soupe (90 ml) huile d'olive
2 c. à soupe (30 ml) moutarde jaune
3 à 4 gousses d'ail, écrasées
2 c. à thé (10 ml) fines herbes italiennes
½ c. à thé (2,5 ml) poivre blanc moulu
pincée de sel

préparation

Couper les poitrines de poulet en deux dans le sens de la longueur.

Mélanger les ingrédients de la marinade dans un grand bol et faire mariner les morceaux de poulet, couvrir et mettre au réfrigérateur pendant 4 heures.

Faire griller les morceaux de poulet au barbecue.

Rouler le poulet grillé dans une pita avec de l'houmous et du taboulé au goût. Bon appétit !

LE « TORONTO CRUNCH »

PAR L'HONORABLE BOB RAE

ingrédients

1 poitrine de poulet désossée, sans peau, cuite,
froide, finement coupée en tranches
avocat, coupé en tranches
oignon rouge, finement tranché
laitue au choix
céleri, finement tranché
sauce hoisin, au goût
petit pain de blé entier frais

préparation

Prendre quelques tranches de poitrine de poulet
froid, d'avocat, d'oignons rouges et de laitue, et
garnir le pain de blé entier frais.

Ajouter un peu de sauce hoisin sur le petit pain et
quelques tranches de céleri pour ajouter du croquant.

LE « MURRAY MUNCH »

PAR JOYCE MURRAY

ingrédients

1 poitrine de poulet désossée, sans peau,
2 tranches de pain focaccia au romarin
pancetta finement tranchée
2 onces (50 g) fromage de chèvre
2 onces (50 g) dattes
huile d'olive

préparation

Faire griller la poitrine de poulet à feu moyen jusqu'à ce que le poulet atteigne la température interne de 74°C (165°F).

Faire frire la pancetta jusqu'à ce qu'elle devienne croustillante.

Hacher et chauffer les dattes dans la poêle dans laquelle vous faites frire la pancetta.

Couper le poulet en tranches.

Couper le pain focaccia en deux et garnir de fromage de chèvre.

Mettre le poulet sur le dessus du fromage de chèvre, ensuite ajouter la pancetta et les dattes. Arroser d'huile d'olive et garnir d'une seconde tranche de pain.

SANDWICH AU POULET À L'ÉRABLE SUR GAUFRE

PAR JOE PRESTON

portions : 4

ingrédients

4 poitrines de poulet désossées, sans peau
8 gaufres congelées, nature (la marque Eggo original fonctionne bien)

marinade :

1 tasse (250 ml) cidre de pomme
¼ de tasse (60 ml) + 1 c. à soupe (15 ml) sirop d'érable
½ tasse (125 ml) mayonnaise
1 c. à soupe (15 ml) cassonade
½ c. à thé (2,5 ml) gros sel
sauce BBQ aromatisée à l'érable (ou ajouter du sirop d'érable à la sauce BBQ nature)

tartinade :

½ tasse (125 ml) mayonnaise
1 c. à soupe (15 ml) sirop d'érable
½ c. à thé (2,5 ml) sel

préparation

Bien mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter le poulet, couvrir et garder au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Bien mélanger les ingrédients de la tartinade, couvrir et réfrigérer.

Égoutter et jeter la marinade du poulet

Faire griller le poulet à feu moyen et badigeonner fortement les deux côtés du poulet de sauce BBQ pendant la cuisson.

Faire griller 8 gaufres sur un gril chaud jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes à l'extérieur et molles à l'intérieur.

Une fois cuit, mettre le poulet recouvert de glaçage sur la gaufre inférieure et étaler beaucoup de mayonnaise à l'érable sur la gaufre supérieure.

Poser la gaufre supérieure sur le poulet. Manger, savourer. Bon appétit !

POULET ÉPICÉ AU CAJUN DE STYLE ACADIEN SUR PAIN BANNOCK AVEC PICCALILLI DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

PAR RODGER CUZNER

ingrédients

1 poitrine de poulet désossée, sans peau
huile d'olive
piccalilli

marinade sèche :

2 c. à soupe (30 ml) paprika
1 c. à soupe (15 ml) cumin
1 c. à soupe (15 ml) thym
1 c. à soupe (15 ml) origan
1 c. à soupe (15 ml) poudre d'oignon
1 c. à soupe (15 ml) poudre d'ail
1 c. à thé (5 ml) piment de Cayenne
1 c. à thé (5 ml) poivre
1 c. à thé (5 ml) sel

bannock :

3 tasses (750 ml) farine
2 c. à soupe (30 ml) poudre à pâte
1 c. à thé (5 ml) sel
2 c. à soupe (30 ml) sucre
1½ à 2 tasses (375 à 500 ml) eau
1 c. à soupe (15 ml) huile de cuisson

préparation

Frotter légèrement l'huile d'olive sur la poitrine de poulet sans peau et saupoudrer d'épices de marinade sèche au cajun de style acadien.

Faire griller le poulet pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique une température de 74°C (165°F) en le retournant une fois lors de la cuisson.

Mélanger tous les ingrédients du bannock dans un grand bol.

Ajouter 1½ à 2 tasses (375 à 500 ml) d'eau au fur et à mesure que vous mélangez.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle en fonte et faire revenir environ ½ tasse (125 ml) de pâte à la fois, l'étaler en forme de disque et la retourner au fur et à mesure, jusqu'à ce qu'elle soit cuite et dorée.

Servir le poulet avec le bannock et le piccalilli.

À noter : le piccalilli est un condiment mariné à base de tomates vertes et d'oignons.

POULET CHASSEUR GRILLÉ

PAR LAVAR PAYNE

ingrédients

2 gros poivrons rouges
 1/3 tasse (75 ml) vin rouge sec
 3 à 4 tiges de romarin, feuilles finement hachées
 1 c. à thé (5 ml) flocons de piment rouge écrasé
 2 grosses gousses d'ail, râpées ou finement hachées
 2 c. à soupe (30 ml) moutarde de Dijon
 2/3 tasse (150 ml) huile d'olive extra vierge
 sel et poivre noir fraîchement moulu
 6 cuisses de poulet désossées, sans peau ou
 4 poitrines de poulet désossées, sans peau
 2 gros (ou 4 moyens) chapeaux de champignon
 portobello
 1 gros oignon doux ou oignon rouge, grossière-
 ment tranché
 4 tomates italiennes
 8 minces tranches de fromage mozzarella fumé et frais
 4 petits pains, fendus
 1 poignée de feuilles de persil plat

préparation

Faire griller les poivrons jusqu'à ce qu'ils noircissent partout, puis les mettre dans un bol et couvrir d'une pellicule de plastique pour les refroidir. Si vous cuisinez à l'extérieur, faire griller les poivrons sur la zone chaude du gril.

Pendant ce temps, mélanger le vin, le romarin, les flocons de piment rouge, l'ail et la moutarde au robot culinaire en faisant fonctionner lentement le robot.

Incorporer de l'huile pour faire une marinade. Assaisonner de sel et poivre, au goût.

Mettre le poulet dans un sac en plastique refermable, y verser un tiers de la marinade et tourner le sac pour bien enrober.

Mettre les champignons et les oignons dans un petit bol et verser la marinade restante.

Retirer le poulet de la marinade et faire griller pendant 12 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique une température de 74°C (165°F) lorsqu'on l'insère dans la partie la plus épaisse de la viande.

Faire griller les champignons et les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres, environ 8 à 10 minutes et les tomates pendant les dernières 3 à 4 minutes du temps de cuisson.

Retirer le poulet du gril, le mettre sur une planche à découper et couper en diagonale. Servir une cuisse et demie par personne ou une poitrine par personne.

Empiler le poulet sur les tranches inférieures des petits pains et garnir de fromage fumé, de champignons tranchés et grillés, d'oignon et de tomates grillées.

Peler, épépiner et couper les poivrons, puis les mettre sur le dessus des tomates. Saupoudrer d'un peu de persil et recouvrir avec les tranches supérieures des petits pains.

ONTARIO, WELLAND

HAMBURGER DE POULET AU FROMAGE DE CHEVRE ET AU BASILIC

PAR MALCOLM ALLEN

ingrédients

1 poitrine de poulet désossée, sans peau
1 petit pain Kaiser
1 à 2 feuilles de basilic frais
fromage de chèvre
1 tomate, tranchée

préparation

Faire griller le poulet jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne de 74°C (165°F).
Étaler le fromage de chèvre sur le petit pain Kaiser, garnir de poulet grillé, mettre 2 à 3 feuilles de basilic frais et des tranches de tomates sur le dessus. Servir !

PARFAIT SANDWICH D'ÉTÉ

PAR LINDA DUNCAN

ingrédients

1 poitrine de poulet désossée, sans peau
avocat, tranché
germes biologiques locales, au goût
mayonnaise, au goût
sel et poivre, au goût
2 tranches de pain de seigle noir, grillées
beurre, au goût

glaçage :

1 c. à soupe (15 ml) gelée de pomme sauvage
1 c. à soupe (15 ml) miel

préparation

Mélanger la gelée de pomme sauvage et le miel et bien mélanger.

Faire cuire le poulet à feu moyen-vif et arroser de glaçage à la gelée de pomme sauvage et au miel. Le poulet est cuit lorsque le thermomètre à viande indique une température de 74°C (165°F).

Beurrer les deux tranches de pain et étaler de la mayonnaise sur une tranche.

Garnir la tranche de pain de poulet, d'avocat, de germes, et saupoudrer de sel et de poivre.

POULET GRILLÉ À LA LIME DES KEYS SUR PAIN CIABATTA

PAR SCOTT SIMMS

ingrédients

4 poitrines de poulet désossées, sans peau
4 petits pains ciabatta

marinade :

¼ tasse (60 ml) sauce soya
1 c. à soupe (15 ml) moutarde au miel
3 c. à soupe (45 ml) huile d'olive
1 c. à soupe (15 ml) jus de lime
1 c. à thé (5 ml) ail haché
½ c. à thé (2,5 ml) sel
¼ c à thé (1,25 ml) poivre

sauce BBQ :

¼ tasse (60 ml) vinaigre de cidre
½ tasse (125 ml) cassonade
1 c. à thé (5 ml) sauce Worcestershire
¼ tasse (60 ml) moutarde au miel ou de moutarde
de Dijon
1 c. à thé (5 ml) paprika
¼ c. à thé (1,25 ml) poudre de chili

sauce :

3 c. à soupe (45 ml) moutarde de Dijon
½ tasse (125 ml) mayonnaise
jus de lime

préparation

Mélanger les ingrédients de la marinade dans un grand bol ou un sac en plastique refermable.

Ajouter le poulet et laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures. Jeter la marinade une fois que vous avez retiré le poulet.

Chauffer le barbecue à feu moyen-vif et faire cuire le poulet pendant environ 4 minutes d'un côté en le retournant et en le badigeonnant de sauce barbecue jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique une température de 74°C (165°F), lorsqu'il est inséré dans la partie la plus épaisse de la viande.

Mettre les ingrédients de la sauce barbecue dans une bouteille (bien secouer) ou mélanger dans un bol.

Mélanger ensemble tous les ingrédients de la sauce.

Fendre le pain ciabatta et napper de sauce mayonnaise et moutarde.

Mettre la poitrine de poulet grillé dessus.

Ce sandwich peut être servi avec vos garnitures préférées comme de la laitue frisée, des tranches de tomate, de l'oignon rouge, un cornichon tranché, du fromage suisse ou Monterey Jack, pour n'en nommer que quelques-unes. Bon appétit !

SANDWICH DE POULET GRILLÉ CHIPOTLE AVEC AVOCAT

PAR JOHN RAFFERTY

ingrédients

3 c. à soupe (45 ml) huile d'olive
1 c. à soupe (15 ml) jus de lime
½ c. à thé (2,5 ml) poudre de chili chipotle (plus
ou moins selon le degré de piquant désiré)
1 livre (500 g) poitrines de poulet désossées, sans
peau (environ 2 moitiés de poitrines)
4 petites tranches de fromage Monterey Jack
4 petits pains à hamburger
1 avocat, pelé, dénoyauté et tranché
salade iceberg ou laitue au choix
mayonnaise

préparation

Mélanger l'huile d'olive, le jus de lime et la
poudre de chili chipotle.

Mettre les poitrines de poulet entre deux feuilles
de papier ciré. Utiliser un maillet à viande pour
attendrir les poitrines de poule jusqu'à atteindre
une épaisseur uniforme d'environ ½ pouce. Retirer
la graisse. Si vous commencez avec 2 demi-livre
de moitié de poitrine de poulet, couper chacune
en deux afin que vous ayez 4 morceaux (de sorte
qu'ils soient mieux répartis sur les petits pains).

Placer les poitrines de poulet dans la marinade,
en les retournant pour bien les enrober. Couvrir
d'une pellicule plastique. Laissez mariner pendant
au moins 15 minutes et de préférence pendant
une heure.

Faire griller à feu vif, si vous utilisez un barbecue
à gaz ou apprêter du charbon pour une cuisson à
feu direct sur le charbon de bois. Vous pouvez
également utiliser une poêle en fonte sur votre
cuisinière si vous ne disposez pas d'un gril. Faire
griller les morceaux de poulet quelques minutes
de chaque côté, jusqu'à cuisson complète ou
jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique
une température de 74°C (165°F) lorsqu'il est
inséré dans partie la plus épaisse de la viande.

Une fois les morceaux de poulet cuits de chaque
côté, ajouter une tranche de fromage sur le poulet.
Couvrir le gril pendant une demi-minute pour faire
fondre le fromage. Faire griller les pains sur le gril.

Servir sur un petit pain avec l'avocat tranché, la
laitue et la mayonnaise.

SANDWICH POP (POULET-OKA-POIVRONS)

PAR MYLÈNE FREEMAN

Pour 4 sandwiches

ingrédients

4 poitrines de poulet (mariné, puis grillé au BBQ)
4 pains Ciabatta de blé entier
fromage Oka Classique, en fine tranche (au gout)
feuille de bébé épinard (au gout)
2 poivrons orange (grillé au BBQ)
pesto (au gout)
mayonnaise (au gout)

marinade :

¼ tasse (60 ml) pesto
1 c. à soupe (15 ml) jus de lime

préparation

La veille ou le matin même, mettre les poitrines de poulet avec le pesto et le jus de lime dans un sac plastique hermétique au réfrigérateur pour 12 à 24 h.

Couper les poitrines en quartiers - Faire griller les poitrines de poulet et les poivrons sur le grill jusqu'à ce que le poulet soit à point et que le thermomètre à viande indique 165°F (74°C) (environ 5 minutes de chaque côté).

(Il est possible de faire griller légèrement les pains) – Préparer les sandwiches, avec les ingrédients au gout.

POULET MARINÉ SUR PAIN CIABATTA

PAR PIERRE DIONNE LABELLE

ingrédients

1 courge musquée, émincée
2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive extra vierge
1 c. à soupe (15 ml) romarin
1 poitrine de poulet désossée
jus d'un citron
1 tranche de fromage feta
1 tranche de laitue
1 petit pain Ciabatta

marinade :

1 gousse d'ail, émincé
2 tomates séchées, émincées
¼ c. à thé (1.25 ml) piment d'Espelette
1 c. à thé (5 ml) paprika
2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive extra vierge

préparation

Émincez l'ail et les tomates séchées. Mélangez-les dans un bol avec le piment, le paprika et l'huile d'olive, puis ajoutez-y le poulet. Laisser mariner 45 minutes.

Épluchez la courge, coupez-la en deux, puis retirez les graines et les fibres situées en son centre. Ensuite émincez-la et déposez-la dans un plat allant sur le BBQ. Ajoutez-y les 2 cuillères d'huile d'olive, le romarin et mélangez. Réservez.

Lorsque le poulet aura mariné 35 minutes, déposez votre plat de courge sur le grill du BBQ. Vérifiez régulièrement la cuisson (environ 15 minutes de cuisson). Lorsqu'elle sera cuite à l'aide d'une fourchette, pillez votre courge en y ajoutant le jus d'un citron.

Ensuite, lorsque le poulet aura terminé de mariner, déposez votre poitrine sur le grill pour la faire cuire 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit à point et que le thermomètre à viande indique 165°F (74°C).

Finalement, assemblez votre sandwich comme suit : pain, poulet, feta, purée de courge, laitue et pain. Bon appétit

COLOMBIE-BRITANNIQUE, NANAIMO-COWICHAN

SANDWICH AU POULET ET AU BRIE SUR PAIN CIABATTA

PAR JEAN CROWDER

portions : 4

ingrédients

4 petits pains ciabatta, fendus
¼ tasse (60 ml) confiture de figues
¼ tasse (60 ml) mayonnaise
1 tasse (250 ml) feuilles de pousses d'épinards
4 poitrines de poulet désossées, sans peau
sel et poivre, au goût
6 onces (175 g) fromage brie, tranché

préparation

Faire griller le poulet jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne de 74°C (165°F).

Placer les petits pains fendus sur un plat ou une plaque de cuisson résistant à la chaleur, le côté coupé vers le haut.

Sur la moitié supérieure du petit pain, étaler la confiture de figues. Sur la moitié inférieure, répandre la mayonnaise et garnir d'épinards, puis de poitrine de poulet.

Assaisonner de sel et de poivre, et garnir le poulet de tranches de brie.

Mettre au barbecue pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le fromage brie commence à fondre et que le pain réchauffe et devienne un peu croustillant. Appuyer sur les deux moitiés et servir.

Ce sandwich est le préféré de mon personnel. En tant que végétarienne, j'adore le fromage brie combiné aux figues, sans poulet.

POULET AU BEURRE SUR PETIT PAIN FAÇON BRAID

PAR PETER BRAID

Sandwich de poulet grillé aux saveurs de l'Inde

ingrédients

4 à 5 onces poitrines de poulet désossées, sans peau

marinade :

¼ tasse (60 ml) huile olive
2 c. à soupe (30 ml) vinaigre de vin rouge
½ c. à thé (2,5 ml) poudre de chili
½ c. à thé (2,5 ml) gingembre
¼ c. à thé (1,25 ml) curcuma
½ c. à thé (2,5 ml) poudre d'ail

sauce de poulet au beurre :

2 c. à soupe (30 ml) beurre, ramolli
¼ tasse (60 ml) pâte de tomate
2 c. à soupe (30 ml) mayonnaise
1½ c. à thé (10 ml) poudre de chili
1 c. à thé (5 ml) gingembre, râpé
1 gousse d'ail, hachée
½ c. à thé (2,5 ml) curcuma
¼ c. à thé (1,25 ml) cannelle
1 c. à soupe (15 ml) cassonade
1 c. à thé (5 ml) sauce piquante, au goût
sel et poivre, au goût

préparation

Faire mariner le poulet dans un bol couvert ou dans un sac en plastique refermable au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Retirer le poulet et jeter la marinade. Faire griller le poulet jusqu'à ce que la température interne atteigne 74°C (165°F).

Battre le beurre, la pâte de tomate et la mayonnaise en crème, puis ajouter le reste des ingrédients de la sauce. Réfrigérer pendant 30 minutes.

Mettre le poulet grillé sur un pain à hamburger mince. Napper de la sauce de poulet au beurre et garnir de laitue, de tomates et d'oignon rouge tranché.

SANDWICH DE POULET GRILLÉ À LA CHÈVRE

PAR RUTH ELLEN BROUSSEAU

ingrédients

4 poitrines de poulet, désossées sans peau
fromage de chèvre
4 tranches de pain à sandwich favoris
roquette (ou salade)
poivrons grillés du commerce

marinade :

½ tasse (125 ml) huile d'olive
½ tasse (125 ml) jus de citron
1 gousse d'ail, haché
sel et poivre

préparation

Préparer la marinade et faire mariner le poulet dans le réfrigérateur quelques heures.

Griller le poulet à feu modéré jusqu'à ce que le poulet soit à point et que le thermomètre à viande indique 165 °F (74 °C) (environ 5 minutes de chaque côté).

Faire griller vos pains à sandwich favoris.

Garnir généreusement les pains de fromage de chèvre, de roquette (ou salade) et de poivrons grillés du commerce.

Ajouter les poitrines de poulet. Bon appétit !

SANDWICH AU POULET GRILLÉ « CANUCK »

PAR ROYAL GALIPEAU

ingrédients

4 à 5 onces de poitrines de poulet désossées, sans peau
4 petits pains ciabatta de portion individuelle,
coupés horizontalement en deux
4 feuilles de laitue
8 fines tranches de tomate

marinade :

$\frac{2}{3}$ tasse (150 ml) jus de pomme
 $\frac{1}{3}$ tasse (75 ml) sirop d'érable
 $\frac{1}{3}$ tasse (75 ml) miel
 $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) huile de canola
2 c. à soupe (30 ml) gingembre frais râpé
poivre noir moulu, au goût

sauce mayonnaise :

1 tasse (250 ml) mayonnaise
1 c. à soupe (15 ml) moutarde de Dijon
3 c. à soupe (45 ml) feuilles de romarin frais,
finement hachées
1 c. à soupe (15 ml) jus de citron
1 c. à soupe (15 ml) zeste de citron râpé

préparation

Mélanger tous les ingrédients de la marinade. Mettre les poitrines de poulet dans un sac en plastique refermable et bien les enrober de marinade. Mettre au réfrigérateur pendant environ quatre heures.

Mélanger les ingrédients de la sauce mayonnaise et les placer dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Préchauffer et huiler le gril.

Retirer le poulet de la marinade et le déposer sur le gril. Faire cuire pendant environ 6 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la température interne du poulet atteigne 74°C (165°F).

Napper les deux côtés du pain de sauce mayonnaise.

Mettre le poulet grillé sur la tranche inférieure du pain et garnir de deux tranches de tomates. Saupoudrer de sel et de poivre au goût. Ajouter une feuille de laitue et recouvrir de la moitié supérieure du pain.

Hum, quel délice !

SANDWICH SUR PETIT PAIN AVEC SALADE DE POULET À LA SAINT BONIFACE

PAR SHELLY GLOVER

Un moyen rapide, délicieux et bon marché de déguster un sandwich au poulet ! Vous pouvez utiliser n'importe quels restes de poulet pour une nouvelle touche à chaque fois – cuit au barbecue, grillé, épicé, pané, frit – c'est comme vous le sentez !

ingrédients

1 tasse (250 ml) restes de poulet finement coupés en dés (excellent avec les restes de poulet PFK ou doigts de poulet)
3 c. à soupe (45 ml) Miracle whip (ou plus selon le goût)
2 branches de céleri, finement hachées
pincée de sel et de poivre
½ tasse (125 ml) fromage mozzarella râpé
2 petits pains à hamburger
2 c. à soupe (30 ml) beurre

préparation

Beurrer la tranche supérieure et inférieure des petits pains et les déposer sur le gril du four (à feu vif). Faire griller jusqu'à ce que les bords deviennent dorés.

Mélanger les 4 premiers ingrédients dans un bol et à l'aide d'une cuillère, verser le mélange sur les petits pains grillés. Couvrir de fromage mozzarella et déposer le sandwich tout entier dans le four pour le faire griller de nouveau pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et commence à dorer.

Servir avec un couteau et une fourchette et le tour est joué !

ONTARIO, ST. CATHARINES

HAMBURGER

« DUTCH THUNDER »

PAR RICK DYKSTRA

ingrédients

filets de poulet
épices Club House La Grille Bifteck de Montréal
laitue à feuilles vertes
avocat, tranché
tomate, tranchée
fromage Havarti au piment jalapeño, tranché ou
fromage Monterrey Jack, tranché
pain focaccia ou petit pain, au choix

préparation

Préchauffer le gril à feu moyen et griller les filets de poulet pendant 5 à 7 minutes de chaque côté en retournant une fois ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique une température de 74°C (165°F).
Assaisonner avec un assaisonnement très léger (Épices Club House La Grille Bifteck de Montréal).
Napper la tranche supérieure du petit pain de mayonnaise et de moutarde de Dijon.
Sur la tranche inférieure du petit pain, mettre le poulet, la laitue, l'avocat, les tranches de fromage et de tomate.

HAMBURGER DE POULET À LA GRECQUE

PAR COSTAS MENEGAKIS

ingrédients

1 à 2 poitrines de poulet désossées, sans peau
tomate, tranchée
concombre, tranché
oignon, tranché (facultatif)
fromage feta émietté, au goût

marinade :

½ tasse (125 ml) huile d'olive
¼ tasse (60 ml) jus de citron (fraîchement pressé
ou en bouteille)
1 c. à soupe (15 ml) origan séché (écraser avec les
doigts pendant que vous l'ajoutez dans l'huile et
le jus de citron)
grosse pincée de sel et de poivre

préparation

Faire mariner la poitrine de poulet au réfrigérateur
dans un bol couvert ou dans un sac en plastique
refermable pendant 30 minutes.

Faire chauffer le barbecue à feu moyen et faire
cuire le poulet jusqu'à ce qu'un thermomètre à
viande indique une température interne de 74°C
(165°F). Une fois cuit, retirer du gril et laisser
reposer pendant 5 à 7 minutes.

Mettre le poulet sur un pain pita ou un petit pain
à hamburger. Garnir de tranches de tomate, de
concombre, d'oignon (facultatif) et de fromage
feta émietté. Bon appétit ! C'est rapide, délicieux
et nutritif.

LE MERVEILLEUX SANDWICH AU POULET DE TOM

PAR TOM LUKIWSKI

ingrédients

poitrines de poulet désossées, sans peau
fromage Suisse, tranché
petit pain Kaiser de blé entier
sauce BBQ préférée

salade de chou crémeuse aux piments jalapeños

:

1 gros chou, haché
1 tasse (250 ml) mayonnaise
1/2 petit oignon rouge
2 piments jalapeños, épépinés, finement hachés
2 c. à soupe (30 ml) sucre blanc
1 1/2 c. à soupe (22,5 ml) vinaigre blanc
sel et poivre au goût

garniture aux champignons :

1 livre (500 g) champignons, tranchés
2 c. à soupe (30 ml) huile de canola
2 c. à soupe (30 ml) beurre
1 c. à soupe (15 ml) sauce soya
sel et poivre, au goût

préparation

Assaisonner le poulet de poivre et faire griller à feu moyen en arrosant avec votre sauce BBQ préférée. Lorsque le poulet est presque cuit, couvrir chaque poitrine de poulet d'une tranche de fromage suisse et laisser fondre le fromage.

Retirer du feu.

Pour préparer la salade de chou : bien mélanger tous les ingrédients.

Pour faire la garniture aux champignons : faire chauffer l'huile et le beurre dans une poêle à frire à feu moyen. Ajouter les champignons, le sel et le poivre et faire revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Ajouter la sauce soya et poursuivre la cuisson pendant 3 à 4 minutes.

Pour faire le sandwich, couper les petits pains en deux, mettre le chou sur la tranche inférieure du petit pain, ajouter la poitrine de poulet et la garniture aux champignons et recouvrir de la tranche supérieure du petit pain.

HAMBURGERS DE POULET À LA MOUTARDE AU MIEL

PAR BLAKE RICHARDS

ingrédients

4 poitrines de poulet désossées, sans peau
¼ tasse (60 ml) moutarde de Dijon
¼ tasse (60 ml) miel liquide
½ c. à thé (2,5 ml) assaisonnements italiens
½ c. à thé (2,5 ml) assaisonnements très épicés
4 petits pains à hamburger de blé entier
mayonnaise
laitue
tomates, tranchées
oignons, tranchés finement

préparation

Mélanger la moutarde de Dijon, le miel et les épices dans un bol de taille moyenne.

Ajouter le poulet dans le bol et l'enrober avec le mélange, couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de s'en servir.

Faire griller à feu moyen pendant environ 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans partie la plus épaisse de la viande indique 74°C (165°F).

Servir sur des pains à hamburger de blé entier avec vos garnitures préférées, y compris la mayonnaise, les tomates, la laitue et les fines tranches d'oignons.

POULET BARBECUE TANDOORI

PAR L'HONORABLE TIM UPPAL

ingrédients

3 poitrines de poulet désossées, sans peau
(ou environ 8 pilons de poulet)
1 c. à thé (5 ml) sel
1 citron pressé (ou 2 à 3 c. à soupe (45 ml) jus de citron)
1¹/₄ tasse (300 ml) yogourt nature
1/2 oignon, finement haché (ou poudre d'oignon)
1 gousse d'ail, finement hachée (ou poudre d'ail)
1 c. à thé (5 ml) gingembre râpé (ou gingembre
en poudre)
2 c. à thé (10 ml) garam masala
1 c. à thé (5 ml) piment rouge
1 c. à thé (5 ml) poudre de curcuma (pour la coloration)
2 c. à thé (10 ml) coriandre finement haché (facultatif)
1 citron, coupé en quartiers (facultatif)

préparation

Faire des entailles dans le poulet et le placer dans un grand bol. Saupoudrer les deux côtés du poulet de sel et arroser de jus de citron.

Dans un bol de taille moyenne, mélanger l'oignon, l'ail, le gingembre, le garam masala, la poudre de curcuma, le piment rouge et le yogourt jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène. Couvrir entièrement le poulet de ce mélange. Recouvrir et réfrigérer pendant 6 heures à une journée (plus vous réfrigérez pendant longtemps, mieux c'est).

Préchauffer le barbecue à feu moyen-vif et huiler légèrement.

Faire griller le poulet jusqu'à ce que sa température interne atteigne 74°C (165°F).

Garnir de coriandre et de quartiers de citron.

LE MEILLEUR POULET SUR LE GRIL

PAR GARRY BREITKREUZ

ingrédients

6 poitrines de poulet fendues
sauce BBQ

saumure :

8 tasses (2 l) eau froide
½ tasse (125 ml) sel
½ tasse (125 ml) sucre

marinade :

2 c. à soupe (30 ml) persil frais
2 c. à soupe (30 ml) origan frais
8 gousses d'ail rôti
¼ tasse (60 ml) vinaigre de vin blanc
¾ tasse (175 ml) huile d'olive
½ c. à soupe (7,5 ml) flocons de piment rouge

Facile et délicieux.

préparation

Pour préparer la saumure, mélanger le sucre et le sel dans l'eau froide. Placer 3 poitrines de poulet dans deux sacs de stockage de taille d'un gallon. Diviser la saumure entre les sacs, sceller en évacuant l'air et les placer au réfrigérateur pendant une heure et demie. Égoutter et mettre le poulet dans un seul sac (s'il peut tout contenir).

Pour préparer la marinade, placer l'ail rôti, le vinaigre, l'origan et le persil dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajouter l'huile et émulsionner. Incorporer les flocons de piment rouge.

Verser la marinade dans le sac et refermer en évacuant l'air. Mettre au réfrigérateur pendant au maximum 6 heures.

Pour faire cuire le poulet sur un barbecue à gaz, régler tous les brûleurs à feu vif, fermer le couvercle et laisser chauffer pendant environ 15 minutes. Quand le barbecue devient chaud, laisser un brûleur à feu vif et régler le reste à feu moyen-doux.

Retirer le poulet de la marinade et placer sur le brûleur à feu vif. Faire cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet devienne légèrement doré. Déplacer le poulet sur le côté le moins chaud du gril, côté peau vers le haut et le badigeonner généreusement de sauce barbecue. Faire cuire pendant 10 minutes. Badigeonner de nouveau de sauce BBQ et retourner le poulet. Faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique 74°C (165°F).

SANDWICH D'ÉTÉ AU POULET ET À L'ÉRABLE

PAR BRIAN MASSE

Un sandwich léger au poulet et à l'érable avec une sauce barbecue comme trempette, servie en accompagnement.

ingrédients

2 poitrines de poulet désossées, sans peau
2 tasses (500 ml) tomates étuvées
½ tasse (125 ml) eau
2 c. à soupe (30 ml) vinaigre de cidre de pomme
½ tasse (125 ml) sirop d'érable original
¼ tasse (60 ml) cassonade en paquet
1 c. à thé (5 ml) moutarde granuleuse
½ c. à thé (2,5 ml) ail haché
1 c. à soupe (15 ml) oignons déshydratés
1 c. à thé (5 ml) sauce piquante
2 c. à soupe (30 ml) amidon de maïs

préparation

Fouetter tous les ingrédients ensemble, sauf l'amidon de maïs.

Faire mariner le poulet au réfrigérateur pendant une longue période dans un sac de plastique refermable pour qu'il puisse libérer les saveurs et s'attendrir (pendant au minimum 1 heure).

BBQ : faire cuire le poulet et l'arroser d'un peu de marinade. Le poulet doit atteindre une température interne de 74°C (165°F).

Sauce barbecue en accompagnement : mélanger l'amidon de maïs et l'eau dans un bol jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajouter au reste de la marinade et mettre le tout dans une casserole. Bien mélanger et porter à ébullition, tout en remuant pendant que la sauce épaissit. Servir avec le poulet grillé. Garnir au goût.

LE « JOHN CANDY »

PAR PHIL MCCOLEMAN

Le « John Candy » est une touche canadienne apportée à votre sandwich préféré. On utilise de vrais ingrédients canadiens tels que le sirop d'érable, le bacon de dos, la poitrine de poulet canadien et le fromage à raclette, ce qui en fait un sandwich au poulet extraordinaire, dont même John Candy raffolera !

ingrédients

6 poitrines de poulet désossées, sans peau
6 petits pains à brioche de la boulangerie
feuilles de cresson
cornichons, tranchés
bacon, tranché, cuit
6 tranches de fromage à raclette

marinade :

2 tasses (500 ml) babeurre
1 lime
4 gousses d'ail, coupées en dés
¼ c. à thé (1,25 ml) poivre

sauce de moutarde à l'érable :

¼ tasse (60 ml) moutarde granuleuse
¼ tasse (60 ml) moutarde jaune
¼ tasse (60 ml) sirop d'érable
1 c. à thé (5 ml) menthe fraîche
1 once de jus d'orange
sel et poivre, au goût

aïoli :

½ tasse (125 ml) mayonnaise
2 gousses d'ail, hachées
1 c. à thé (5 ml) jus de lime
sel et poivre, au goût

préparation

Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un sac en plastique refermable. Ajouter le poulet et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 à 4 heures.

Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce de moutarde à l'érable dans un bol et réfrigérer jusqu'au moment de s'en servir.

Mélanger les ingrédients de l'aïoli et réfrigérer jusqu'au moment de s'en servir.

Retirer le poulet de la marinade et assaisonner avec un peu de sel kasher avant de griller.

Faire griller à feu moyen jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique une température de 74°C (165°F).

Ajouter le bacon cuit et le fromage à raclette et laisser fondre le fromage.

Servir le poulet sur une brioche avec la moutarde à l'érable, les cornichons émincés, le cresson et l'aïoli au jus de lime.

POULET BBQ TUNNEL SIMPLEMENT DÉLICIEUX

PAR L'HONORABLE PETER VAN LOAN

On utilise la « sauce TBQ » dans cette recette, une sauce piquante barbecue artisanale créée par Harry & Helen Racovitis. La famille Racovitis a fondé le célèbre restaurant Tunnel BBQ à Windsor, en Ontario, situé à l'entrée de la frontière Windsor-Detroit. Ce restaurant familial sert de fameux plats de côtes levées, de poulet, de choux à la crème glacée depuis plus de 60 ans et les habitants de Windsor adorent cette sauce, si bien qu'elle est vendue dans les épiceries locales du Sud-Ouest de l'Ontario. Le Tunnel BBQ est un restaurant historique de Windsor célèbre pour sa fantastique cuisine canadienne.

ingrédients

poitrines de poulet désossées, sans peau
sauce TBQ (piquant original de Valérie)
fromage suisse
tomate
laitue
oignon rouge
dijonnaise
bacon, cuit (facultatif)
petits pains Kaiser

préparation

Badigeonner uniformément les deux côtés du poulet de sauce TBQ et faire griller le poulet sur le barbecue jusqu'à ce qu'il devienne tendre et que la température interne atteigne 74°C (165°F).

Faire griller les petits pains Kaiser et étendre une fine couche de dijonnaise sur le pain, garnir de poitrine de poulet, de fromage suisse, de tomates, de laitue, d'oignon et de bacon.

L'aspect crémeux du fromage suisse et de la dijonnaise adoucit le piquant de la sauce, ce qui donne à ce sandwich un goût aromatique de fumée très appétissant qui n'est pas exagéré. C'est un vrai régal d'été du Sud de l'Ontario !

LE « ATTENTION AUX ÂMES SENSIBLES »

PAR L'HONORABLE LAURIE HAWN

ingrédients

poitrines de poulet désossées, sans peau
huile d'olive (bonne quantité pour badigeonner le poulet)

piments jalapeños, tranchés
feuilles de basilic frais

assaisonnement mexicain :

poivre
sel Kasher
graines de cumin
piments mexicains, moulus (tels que le guajillo)
bacon, cuit, tranché
fromage Monterey Jack, tranché
poivrons rouges rôtis, en pot, tranchés

mélange au beurre :

beurre, au goût
ail, écrasé, au goût
paprika, au goût
petit pain ciabatta

préparation

Broyer tous les ingrédients de l'assaisonnement mexicain au moulin à épices ou dans un mortier avec un pilon. Réserver.

Étendre le mélange épicé de beurre, d'ail et de paprika sur le pain ciabatta avant de le faire griller.

Badigeonner légèrement la poitrine de poulet d'huile d'olive et assaisonner de mélange d'épices mexicaines.

Faire cuire le poulet sur le gril pendant environ trois minutes d'un côté. Retourner et garnir de tranches de piments jalapeños, de bacon cuit et de fromage Monterey Jack. Terminer la cuisson. Le poulet sera cuit lorsque sa température interne atteindra 74°C (165°F).

Mettre les feuilles de basilic frais et les poivrons rouges rôtis sur le dessus. Garnir de moutarde épicée ou d'autres condiments que vous aimez.

FESTIN DE POULET GRILLÉ À L'ÉRABLE

PAR SANA HASSAINIA

Ingredients

1 poitrine de poulet
1 poire tranchée mince
fromage «Feuille d'automne» du Québec ou un brie du Québec
quelques feuilles de bébé épinard
mayonnaise
pain baguette

marinade :

½ tasse (125 ml) huile
¼ tasse (60 ml) sauce soya
½ c. à thé (2.5 ml) moutarde sèche
échalote tranchée mince
1 gousse d'ail
1 c. à thé (5 ml) sirop d'érable
quelques brins de thym frais
sel et poivre

préparation

Dans une casserole, mélanger l'huile, le soya, la moutarde sèche, les échalotes, la gousse d'ail, le sirop, les brins de thym frais, le sel et le poivre. Ajouter le poulet à la marinade et laissé mariné quelques heures.

Trancher les poires en fine tranche sur la longueur.

Trancher le fromage.

Faire chauffer le BBQ à feu moyen. Griller le poulet sur le BBQ jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

Badigeonner le pain baguette d'une fine couche de mayonnaise. Ajouter le poulet grillé. Déposer le fromage «Feuille d'automne» directement sur le poulet chaud. Déposer quelques tranches de poire sur le fromage. Déposer les bébés épinards. Servir !

TERRE-NEUVE ET LABRADOR, AVALON

SANDWICH AU POULET À L'ÉRABLE ET AU BACON

PAR SCOTT ANDREWS

ingrédients

huile d'olive, en quantité suffisante pour badigeonner le poulet
thym frais haché (2 c. à thé (10 ml) par poitrine de poulet)
poitrines de poulet désossées, sans peau *Maple Leaf Prime*
bacon *Maple Leaf* (2 tranches par sandwich)
sirop d'érable original du Canada, au goût
beurre, au goût
pain multigrain de votre choix
papier sulfurisé

préparation

Badigeonner les poitrines de poulet *Maple Leaf Prime* d'huile d'olive et parsemer de thym frais haché (environ 2 cuillères à thé (10 ml) par morceau de poulet).

Envelopper le poulet dans du papier sulfurisé et faire cuire au four dans un plat de cuisson en verre jusqu'à cuisson complète (environ 35 min) ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique 74°C (165°F).

Pendant que le poulet cuit, préparer le bacon. Vous aurez besoin de 2 tranches de bacon *Maple Leaf* par sandwich.

Une fois le poulet cuit, faire griller deux tranches de pain légèrement beurrées.

Couper la poitrine de poulet en deux tranches pour pouvoir faire deux morceaux de sandwich plats.

Mettre les tranches de poitrine de poulet sur le pain, garnir de bacon et arroser de sirop d'érable. Couper en deux et savourer.

MEXI CASA QUÉBEC

PAR ISABELLE MORIN

ingrédients

1 poitrine de poulet désossée, sans peau, cuite
poudre chipotle
sauge, fraîche
laitue
tomate, tranchée
oignon, tranché
poivre de Cayenne (un peu)
sel et poivre au goût
petit pain de votre choix

préparation

Saupoudrer le poulet de poudre chipotle.
Mettre le poulet sur le petit pain.
Garnir le petit pain d'un peu de sauge, de laitue,
de tomate, d'oignon, de sel et de poivre et saupoudrer
un peu de poivre de Cayenne sur le dessus. Bon appétit !

SANDWICH GRILLÉ AUX ÉPICES CORÉENNES FAÇON JASON

PAR L' HONORABLE JASON KENNEY

ingrédients

4 poitrines de poulet désossées, sans peau
¼ tasse (60 ml) pâte de piment fort coréen, aka
gochujang
¼ tasse (60 ml) ketchup
½ tasse (125 ml) oignons verts, hachés
4 c. à thé (20 ml) sauce soya
¼ tasse (60 ml) vin blanc sec

préparation

Mélanger tous les ingrédients pour en faire une pâte.
Étendre le mélange sur le poulet et laisser mariner
pendant toute une nuit.

Faire griller le poulet à feu moyen jusqu'à cuisson
complète ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande
inséré dans la partie la plus épaisse de la viande
indique une température de 74°C (165°F).

À noter : les cuisses de poulet sont aussi excellentes
pour cette recette.

MANITOBA, KILDONAN-ST.PAUL

SANDWICH ROULE AU POULET DE LA FÊTE DU CANADA

PAR JOY SMITH

ingrédients

1 poitrine de poulet désossée, sans peau,
tortilla de blé entier
tranche d'oignon
feuille de laitue
moutarde de Dijon

marinade :

¼ tasse (60 ml) vinaigre balsamique
¼ tasse (60 ml) huile d'olive
sel et poivre au goût

préparation

Mettre le poulet et la marinade dans un bol couvert ou dans un sac en plastique refermable et laisser mariner pendant deux heures au réfrigérateur.

Déposer le poulet sur le gril et faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 74°C (165°F).

Une fois le poulet cuit, le retirer du gril et le couper en lanières.

Garnir une tortilla de blé entier de lanières de poulet, d'oignon, de laitue et de moutarde de Dijon. Plier la tortilla et savourer.

SANDWICH AU POULET À LA CHILLIWACK- FRASER CANYON

PAR MARK STRAHL

C'est un délicieux sandwich au poulet fait à base d'ingrédients locaux de *Chilliwack-Fraser Canyon*. Il se déguste bien avec l'eau de source Nestlé de Hope, de la brasserie *Old Yale* ou avec un vin de *Fort Berens Estate*.

ingrédients

4 à 6 poitrines de poulet désossées, sans peau
2 livres (900 g) pommes de terre de Pemberton, coupées en dés
2 livres (900 g) grains de maïs de Chilliwack
1 gros oignon rouge, coupé en dés
6 gousses d'ail, écrasées
½ livre (200 g) bacon, cuit, émietté(ou au goût)
¼ à ⅓ tasse (60 à 75 ml) fromage parmesan frais, râpé
¼ à ⅓ tasse (60 à 75 ml) crème sure
¼ à ⅓ tasse (60 à 75 ml) mayonnaise
1 c. à soupe (15 ml) raifort
1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) jus de citron
1 c. à soupe (15 ml) aneth frais, écrasé
sel et poivre au goût
huile d'olive, en quantité suffisante pour pouvoir enrober tous les ingrédients

préparation

Préchauffer le four à 200°C (400°F).
Mélanger les pommes de terre, le maïs, l'oignon et l'ail avec suffisamment d'huile d'olive, le sel et le poivre. Déposer sur une plaque à pâtisserie et faire cuire au four pendant 45 minutes à 1 heure jusqu'à obtenir une coloration dorée.
Mélanger le fromage parmesan, la crème sure, la mayonnaise, le raifort, le jus de citron, l'aneth et suffisamment de sel (rappelez-vous que le bacon ajoutera du sel au mélange).
Une fois que les légumes sont rôtis, retirer l'ail de la plaque de cuisson, faire une pâte et les mélanger à la sauce.
Mélanger ensemble les légumes, la sauce et le bacon.
Mettre une cuillère de la salade de pommes de terre tiède et une poitrine de poulet grillée sur un petit pain grillé pour faire le sandwich au poulet à la Chilliwack-Fraser Canyon.

LE HAMBURGER DE LA CAPITALE

PAR L'HONORABLE KEITH ASHFIELD

ingrédients

4 à 5 onces de poitrines de poulet juteuses du Nouveau-Brunswick
1 c. à soupe (15 ml) paprika
1½ c. à thé (7,5 ml) poivre de Cayenne
¼ c. à soupe (3,75 ml) cumin
¼ c. à soupe (3,75 ml) poudre d'oignon
¼ c. à soupe (3,75 ml) origan
sel et poivre fraîchement moulu au goût

maïs grillé et salsa d'avocat :

2 maïs grillés, hachés (au sel, poivre et huile d'olive)
1 tasse (250 ml) poivron rouge en dés
1 c. à thé (5 ml) habaño
⅓ tasse d'oignon rouge coupé en dés
½ tasse (125 ml) oignon vert, coupé en dés
3 gousses d'ail, hachées
jus de 2 limes
1 c. à soupe (15 ml) sucre
2 avocats, coupés en dés
⅔ tasse de fromage de chèvre de Nouveau-Brunswick coupé en dés
sel et poivre fraîchement moulu au goût

aioli au zeste de lime :

4 jaunes d'œufs
1 tasse (250 ml) d'huile d'olive légère
4 gousses d'ail, hachées
jus de 2 limes
zeste de lime
sel et poivre fraîchement moulu au goût

4 petits pains à hamburger Relish Gourmet Burgers™
8 lanières de bacon de poulet canadien

préparation

Mélanger le paprika, le poivre de Cayenne, la poudre d'oignon, le cumin, l'origan, le sel et le poivre dans un bol. Bien mélanger. Recouvrir légèrement les poitrines de poulet d'huile, puis frotter le mélange d'épices sur les poitrines de poulet et les mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Faire griller chaque côté à feu moyen-vif pendant 5 minutes, puis continuer à faire cuire à chaleur indirecte pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que la cuisson soit complète (en retournant une fois à mi-cuisson).

Mélanger les jaunes d'œufs, l'ail, le sel, le poivre, le jus de lime et le zeste de lime dans un robot culinaire et réduire en purée. Ajouter lentement l'huile d'olive jusqu'à ce que la sauce émulsionne et épaississe. Réfrigérer pendant 30 minutes.

Mettre les poivrons, le maïs grillé, l'oignon rouge et vert et l'ail dans une poêle. Faire cuire jusqu'à ce que les poivrons commencent à ramollir. Ajouter le sucre et le jus de lime et réduire le feu pendant 3 à 4 minutes. Mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le mélange refroidisse.

Avocat en dés : Couper les avocats en deux et retirer leurs noyaux. Entailler soigneusement les petits carrés dans chaque moitié d'avocat. Pour éviter que l'avocat ne noircisse remettre le noyau sur les moitiés d'avocat et mettre au réfrigérateur ou dans l'eau glacée. L'avocat noircit lorsqu'il reste exposé à l'air. Lorsque vous êtes prêt à manger l'avocat, prélevez les cubes d'avocat et ajoutez-les à la salsa.

Ajouter les cubes de fromage de chèvre et à la salsa et servir sur le dessus de la poitrine de poulet avec l'aioli au jus de lime, le bacon de poulet, et les pains à hamburger. Bon appétit !



SANDWICH DE POULET GRILLÉ À LA QUÉBÉCOISE

PAR MARIA MOURANI

ingrédients

4 petites poitrines de poulet
4 pains pitas
sauce aïoli
roquette
tomates coupées en dés
radicchio coupées en lanières
pita

marinade :

1 c. à soupe (15 ml) moutarde forte à l'érable du Québec OU moutard de Dijon.
2 c. à soupe (30 ml) miel du Québec
2 citrons
sel et poivre
thym (au goût)
romarin (au goût)
2 feuilles de laurier
basilic (au goût)
ciboulette (au goût)
2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive

sauce aïoli

(Pour 200 petites cuillères de tartnade) :

3 œufs
3 têtes d'ail complètes de grosseurs moyennes
jus d'un demi-citron
1 c. à thé (5 ml) vinaigre blanc
4 tasses (1 L) huile de maïs
sel (au goût)

préparation

Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de la marinade, déposez les 4 poitrines de poulet et assurez-vous que les poitrines soient bien enveloppées de la marinade. Réservez pendant 1/2 journée.

Aïoli : Cassez les œufs entiers dans un grand récipient et battez-les à l'aide d'une moulinette électrique. Écrasez les têtes d'ail jusqu'à la formation d'une pâte. Ajoutez la pâte au mélange d'œufs et continuez à battre.

Une fois bien mélangé et tout en continuant à battre, ajoutez graduellement l'huile jusqu'à ce que le mélange prenne la consistance d'une mayonnaise, puis ajoutez le jus de citron, le vinaigre blanc et le sel.

Sur le barbecue, grillez vos 4 poitrines de poulet jusqu'à la cuisson désirée. Pendant la cuisson, badigeonnez les poitrines régulièrement de la marinade.

Ensuite, coupez les poitrines en lanières.

Ouvrez le pain de pita en deux et tartinez d'une cuillère à café de sauce aïoli.

Ajoutez les feuilles de roquette, les feuilles de radicchio, environ 1c. à soupe de tomates coupées en dés et les lanières de poulet.

Fermez le pain pita en rabattant le côté non tartiné vers l'intérieur en enveloppant la garniture, puis ensuite, le côté tartiné par-dessus.

Enfin, dégustez !

TOURNEDOS À L'ANANAS

PAR LOUIS PLAMONDON

... Excellente !

ingrédients

4 tournedos de poulet
4 tranches d'ananas

sauce

½ tasse (125 ml) jus ananas
4 oz (110 g) sucre
3 c. à soupe + 1 c. à thé (50 ml) vinegar

préparation

Faire cuire les tournedos 15 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce que leur température interne atteigne 165°F (74°C).

Porter la sauce à ébullition et servir avec poulet et ananas.

HAMBURGER AU POULET À LA KELOWNA-LAKE COUNTRY SUNSHINE

PAR RON CANNAN

Jus de pomme d'Okanagan et hamburger au poulet saumuré au thym au fromage gouda, à la tomate caponata et à la mayonnaise au basilic de l'Okanagan.

ingrédients

2 à 4 poitrines de poulet, 4 à 5 onces chacune
2 petits pains à hamburger
2 tranches de fromage gouda

jus de pomme et saumure de thym :

2 tasses (500 ml) jus de pomme
2 tasses (500 ml) eau
1 tasse (250 ml) sel kasher
 $\frac{2}{3}$ tasse (150 ml) sucre
10 branches de thym
2 feuilles de laurier
2 c. à soupe (30 ml) grains de poivre noir

condiment aux tomates fumées :

3 tomates moyennes
1 c. à soupe (15 ml) huile de canola
1 c. à soupe (15 ml) paprika (nature ou fumé)
1 c. à soupe (15 ml) câpres (facultatif)
2 grosses gousses d'ail, pelées et écrasées
 $\frac{1}{3}$ tasse (75 ml) cassonade
 $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) vinaigre de Xérès
sel et poivre au goût

mayonnaise au basilic :

$\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) mayonnaise
 $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) basilic, finement haché
sel et poivre au goût

préparation

Mettre le poulet dans un grand bol. Recouvrir de saumure.

Laisser saumurer le poulet pendant 24 heures.

Mélanger tous les ingrédients de condiment aux tomates fumées. Recouvrir et réfrigérer jusqu'au moment de s'en servir.

Mélanger tous les ingrédients de la mayonnaise au basilic. Recouvrir et réfrigérer jusqu'au moment de s'en servir.

Retirer le poulet de la saumure et sécher en tapotant.

Allumer le gril. Faire cuire le poulet au barbecue jusqu'à cuisson presque complète et placer une tranche de gouda sur le dessus de chaque morceau de poulet. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique une température interne de 74°C (165°F) et que le fromage soit fondu.

Servir sur un pain à hamburger délicieux, napper de mayonnaise au basilic sur les deux côtés.

Mettre le poulet et le gouda fondu sur la tranche inférieure du pain, ajouter une cuillère généreuse de condiments aux tomates fumées sur le dessus et servir avec de la roquette assaisonnée et légèrement huilée et une bière froide d'Okanagan.

Bon appétit et « miam, miam, miam » !



POULET À L'ORANGE ET AU GINGEMBRE SUR UN PANINI FAÇON LINDA MALLET

PAR L'HONORABLE LYNNE YELICH

ingrédients

6 poitrines de poulet désossées, sans peau
1 cannette de jus d'orange congelé (décongelé)
2 c. à thé (10 ml) gingembre râpé
 $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) sauce barbecue
1 c. à soupe (15 ml) cassonade

préparation

Mélanger ensemble le jus d'orange concentré, le gingembre râpé, la sauce barbecue et la cassonade. Mettre les poitrines de poulet dans la marinade et réfrigérer jusqu'au lendemain en retournant plusieurs fois.

Faire cuire au barbecue à feu moyen, en retournant souvent.

Garnir le pain panini de poulet, seul ou accompagné de votre garniture préférée.

Bon appétit !

poulet.ca

