

Poulet à l'ananas grillé sur le BBQ

- Cette recette facile de poulet grillé à l'ananas sur le BBQ est délicieuse et rafraîchissante!



Ingrédients :

- 4 poitrines de poulet désossé
- 1 tasse (250 ml) de **sauce barbecue**
- 1 conserve d'ananas en rondelles (avec le jus)
- 2 cuillères à thé de sauce soja
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 poivron rouge coupé en carré
- 2 courgettes (zucchini) de taille moyenne tranchées
- Oignon vert pour la garniture

Préparation :

1. Faire chauffer le barbecue à feu moyen. Couper 4 feuilles de papier d'aluminium (*heavy duty*) suffisamment grandes pour envelopper le poulet et les légumes.
2. Placer le poulet au centre du papier d'aluminium. Diviser les légumes en parts égales dans les papillotes.
3. Ajouter 2 ou 3 rondelles d'ananas dans chaque papillote.
4. Dans un bol, mélanger la sauce barbecue, le jus de la conserve d'ananas, la sauce soja et l'ail.
5. Étendre environ 2 cuillères à soupe de sauce sur chaque poitrine de poulet et conserver au moins 1/4 de tasse de la sauce.
6. Placer les papillotes sur la grille du barbecue et faire cuire pendant 13 à 15 minutes en retournant à la mi-cuisson.
7. Verser le restant de la sauce et servir!

“ *Cette recette de poulet sur le BBQ est très goûteuse, un peu rafraîchissante avec les ananas et contient une bonne portion de légumes! Un repas de champion...*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

