

Cuisses de poulet sous vide grillées

🍴 4 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 1h35m

Combinaison sous vide + grill qui sépare les rôles : le sous vide cuit la chair parfaitement à cœur (65 °C / 1h30, juteuse et pasteurisée), le grill ne fait plus que la croûte, les marques et le goût fumé en 5 minutes. Résultat strictement supérieur à un poulet grillé direct.

française

INGRÉDIENTS

□ cuisses de poulet, avec peau et os, ~400 g pièce	4	□ beurre	10 g
□ sel fin, soit 1 % du poids total	16 g	□ poivre du moulin	
□ thym frais	2 branches	□ huile d'olive vierge extra, au pinceau, directement sur le poulet — jamais sur la grille, ça brûle	2 càs
□ gousse d'ail, écrasée au plat du couteau, en chemise	1	□ aluminium, ou simplement à l'air libre	

PRÉPARATION

— Dry-brine (la veille) —

1. Saler les cuisses de poulet avec sel fin.
2. Disposer sur une grille au-dessus d'une assiette, **à découvert**, au réfrigérateur pendant 12 h.

Étape optionnelle mais qui transforme le résultat : la chair absorbe le sel uniformément (effet salaison sèche), la peau se déshydrate et croustille bien mieux ensuite. Sans cette étape, saler simplement juste avant la mise en sac.

— Mise en sac —

3. Répartir les cuisses dans 2 ou 3 sacs sous vide (1-2 cuisses par sac, à plat, sans superposition).
4. Ajouter dans chaque sac : thym frais, gousse d'ail, une noisette de beurre et un tour de poivre du moulin.
5. Mettre sous vide à la machine sous vide (ou méthode déplacement d'eau si pas de machine).

***Économie d'arômes** : le sous vide concentre les arômes. Ce qui paraît peu en quantité suffira largement. Trop d'ail ou de thym devient envahissant après 1h30 d'infusion.*

— Cuisson sous vide —

6. Préchauffer le thermoplongeur ou la cuve sous vide à 65 °C.
7. Immerger les sacs, lester si nécessaire pour qu'ils restent complètement sous l'eau.

8. Cuire 1 h30 min. À 65 °C, la pasteurisation est atteinte en 30 () min : 1h30 donne marge de sécurité confortable et amorce la transformation du collagène.

***Décalage possible jusqu'à 3h** sans dégradation notable. Pratique pour ajuster au moment du service. Au-delà de 4h, la chair commence à perdre de sa structure.*

— Séchage (étape critique) —

9. Sortir les sacs du bain. Ouvrir au-dessus d'un récipient pour réserver le jus de cuisson (excellent pour une sauce — voir notes).
10. ****Tamponner soigneusement**** chaque cuisse au *papier absorbant*, des deux côtés, en insistant sur la peau.
11. ****Idéalement**** : poser les cuisses sur une grille à découvert au frais 30 min. La peau finit de sécher.

Sans séchage soigné, la peau ne croustillera pas au grill — l'humidité fait chuter la température locale sous 100 °C, la réaction de Maillard ne démarre pas, on obtient du poulet « bouilli » sur la grille.

— Préparation du grill —

12. Préchauffer le *barbecue* ou la *plancha* au maximum. Si charbon de bois, attendre que les braises soient ****rouges et recouvertes de cendres blanches**** (température 250 ()–300 °C en surface).

Test simple : la main posée à 15 cm de la grille ne tient pas plus de 2 secondes. Si on tient 3 secondes ou plus, ce n'est pas assez chaud.

13. Brosser légèrement les cuisses d'*huile d'olive vierge extra*.

— Grill —

14. Déposer les cuisses ****côté peau**** sur la grille très chaude.
15. ****Ne pas bouger**** pendant 2 min à 3 min, jusqu'à marques bien dessinées et peau craquante.
16. Retourner. Cuire ****côté chair**** 1 min juste pour les marques.

*Si on glace (sauce BBQ, miel-soja, teriyaki) : badigeonner sur la ****dernière minute uniquement****. Le sucre des glaçages brûle vite sur grill chaud.*

— Repos et service —

17. Sortir sur une assiette tiède. Laisser reposer 2 min à couvert lâche d'*aluminium*.
18. Servir immédiatement.

*****Bonus sauce**** : réduire le jus de cuisson récupéré dans une #petite casserole{} avec une noisette de beurre. Ajouter quelques gouttes de citron ou un trait de vinaigre balsamique. Servir à côté ou napper légèrement.*

