



MAXWELL





25 loups



2 heures



difficile



30 min

JERK CHICKEN & RICE N PEAS

2 KG DE RIZ
500 G DE HARICOTS ROUGES
500 ML DE LAIT DE COCO
OIGNON VERT
AIL
SEL
POIVRE NOIR
PIMENTS SCOTCH BONNET
THYM
HUILE DE TOURNESOL
1 KG DE FARINE
500 G DE SUCRE BRUN
FÉCULE DE MAÏS JAUNEN
MAYONNAISE
JUS DE CITRON
LEVURE CHIMIQUE
KETCHUP
SAUCE SOJA
GINGEMBRE FRAIS
BÂTONS DE CANNELLE

PIMENT ENTIER
FEUILLES DE LAURIER
CITRON VERT FRAIS
VINAIGRE
26 CUISSES DE POULET
DÉSOSSÉES
CHOU ROUGE
CHOU
2 TASSES (250 G) DE FARINE
TOUT USAGE
¼ TASSE (39,75 G) DE SEMOULE
DE MAÏS JAUNE FINE
¼ CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL
4 CUILLÈRES À SOUPE DE SUCRE
BRUN
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE LEVURE
CHIMIQUE
⅔ TASSE (157,73 ML) DE LAIT
NON SUCRÉ (OU D'EAU, J'UTILISE
DU LAIT D'AVOINE)
HUILE DE CUISSON

1

POULET JERK

NETTOYER LES CUISSES DE POULET AVEC DU CITRON ET AJOUTER DU SEL.
FAIRE DES INCISIONS DANS LE POULET ET METTRE DE CÔTÉ.
MÉLANGER LES ÉPICES (PIMENT, CANNELLE, THYM) DANS UN BLENDER.
AJOUTER L'AIL, LE GINGEMBRE, L'OIGNON, LE PIMENT SCOTCH BONNET, LE JUS DE CITRON, LE
SUCRE BRUN, LE SEL ET LA SAUCE SOJA DANS LE BLENDER ET MIXER.
AJOUTER LE VINAIGRE ET LE KETCHUP DANS LE BLENDER ET MIXER À NOUVEAU.
MARINER LE POULET AVEC LA MOITIÉ DU MÉLANGE ET METTRE AU RÉFRIGÉRATEUR.

WAOoUH

WOLF
FOOD
FiGHT



25 loups



2 heures



difficile



30 min

JERK CHICKEN & RICE N PEAS

2

RICE N PEAS

LAVER LE RIZ POUR ENLEVER L'AMIDON ET LE PLACER DANS UNE CASSEROLE.

AJOUTER DU THYM, DU SEL, DES HARICOTS ROUGES, DU LAIT DE COCO ET DE L'EAU DANS LA CASSEROLE.

CUIRE À FEU MOYEN PENDANT 20 MINUTES.

MÉLANGER LA FARINE, LA SEMOULE DE MAÏS, LE SUCRE, LA LEVURE CHIMIQUE ET LE SEL DANS UN BOL.

AJOUTER PROGRESSIVEMENT LE LAIT POUR FORMER UNE PÂTE MOLLE.

FORMER DES BOULES AVEC LA PÂTE ET LES FAIRE FRIRE DANS DE L'HUILE JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT DORÉES.

3

SALADE DE CHOU

COUPER LE CHOU EN FINES LAMELLES ET LAVER.

AJOUTER DE LA MOUTARDE, DE LA MAYONNAISE, DU POIVRE NOIR ET DU VINAIGRE DANS UN BOL ET MÉLANGER.

PRESSER LE JUS D'UN DEMI-CITRON ET MÉLANGER À NOUVEAU.

4

SAUCE JERK

CHAUFFER LE RESTE DE LA MARINADE DANS UNE CASSEROLE À FEU MOYEN.

AJOUTER DU VINAIGRE ET DU KETCHUP ET MÉLANGER.

CHAUFFER PENDANT 10 MINUTES ET METTRE DE CÔTÉ.

5

PRÉSENTATION

SERVIR LE POULET JERK AVEC LA SAUCE, LE RIZ AUX POIS (OU LES FESTIVALS) ET LA SALADE DE CHOU.

WAOoUH

WOLF
FOOD
FiGHT