

Coquelet en crapaudine, poêlée de légumes verts

Drôle de nom que le coquelet en crapaudine ! En fait, on appelle « crapaudine » une découpe particulière des petites volailles. Mais pas de panique, ce n'est pas compliqué, je vous explique comment faire dans la recette. Une fois le coquelet découpé, sa forme aplatie fait penser à un crapaud, d'où le nom ! Cette découpe permet non seulement une cuisson plus rapide mais aussi plus savoureuse puisqu'on peut facilement faire mariner la chair. J'ai opté pour un mélange d'huile d'olive, d'ail, de citron vert et de romarin. Vous sentez les vacances au soleil qui approchent ? ^^



[Imprimer](#)

Coquelet en crapaudine, poêlée de légumes verts

Auteur: Chef Nini

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Temps total: 35 minutes

Pour 4 personnes

Ingredients

- 2 [coquelets jaunes](#) décongelés
- 2 citrons verts
- 1 petite branche de romarin
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- En accompagnement : [Poêlée de légumes verts](#)

Instructions

1. Placez vos coquelets face à vous sur le ventre.
2. A l'aide d'un grand couteau, incisez les volailles sur toute la longueur sans découper le ventre. Celui-ci ne doit pas être découpé.
3. Dépliez les coquelets ainsi ouverts en portefeuille
4. Placez les coquelets dans un plat à gratin, côté ouvert au-dessus. Salez, poivrez.

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

5. Arrosez-les d'huile, du jus des citrons et de la gousse d'ail hachée très finement.
6. Détachez les feuilles de la branche de romarin et parsemez-en les coquelets.
7. Recouvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant 2 heures.
8. Faites préchauffer votre four, chaleur tournante, à 200°C.
9. Retirez le film alimentaire et retournez les coquelets, la peau au-dessus.
10. Enfournez le plat pour 15 à 20 minutes : la peau doit être dorée et la chair doit se détacher facilement.
11. Servez les coquelets (une moitié par personne) et accompagnez-les d'une poêlée de légumes verts. Vous pouvez compléter ce repas avec un peu de semoule.

Astuce : Si vous n'aimez pas le citron vert, vous pouvez réaliser cette recette avec du citron jaune. Et même avec de l'orange lorsqu'arrive l'automne. Dans ce cas, retirez le romarin et servez au dernier moment les coquelets avec un peu de persil !
