

Poulet BBQ

1 poulet entier de 3 à 4 lbs
Épices BBQ

Laver le poulet. À l'aide du couteau du chef, fendre le gras en dessous du poulet afin de laisser passer le gras à travers le poulet et fendre aussi la peau entre les cuisses afin de laisser passer le gras. Placer le poulet dans le Superpo-Cuisson. Recouvrir d'une couche généreuse d'épices BBQ. Placer le couvercle avec les poignées non alignées. Mettre aux micro-ondes + ou - 24 minutes (demander à la conseillère selon la grosseur du poulet).

Produits Tupperware à utiliser :

Couteaux (2-3)
Linges à vaisselle

Superpo-Cuisson
Modulaire

Épices BBQ