

Poulet en croûte de sel et ratatouille d'hiver



Mon choix.

⌚ Durée totale: 2 h

cookpot Temps actif: 1 h

timer Marinage: 8 h

forks Moyenne



Ingédients

Pour 4 personnes

1	poulet suisse d'env. 1,2 kg
4 cs	miel
2 dl	citrons bio, le zeste râpé, réservé, tout le jus
5 dl	vinaigre balsamique
5 dl	d'eau
2	feuilles de laurier
2 kg	gros sel
1 cc	clous de girofle en poudre
1	anis étoilé, pilé au mortier
2.5 dl	de blancs d'œufs, légèrement battus
1 bouquet	garni (p. ex. thym, romarin et/ou sauge)
2 cs	huile d'olive
2	oignons, hachés finement
400 g	pommes de terre à chair ferme, en petits dés
350 g	courge (p. ex. hokkaido), en petits dés
1 boîte	de tomates pelées, env. 400 g
4 dl	bouillon de légumes
1 cc	thym séché
1 cc	romarin séché
1 cc	paprika
	sel, poivre

Préparation

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

738 kcal

49 g de protéines

65 g de glucides

27 g de lipides

Sans gluten

sans lactose

- 1 Rincer le poulet à l'eau froide à l'intérieur et à l'extérieur, puis le sécher en le tapotant. Mélanger le miel avec le jus de citron, verser dans un grand récipient avec le vinaigre et l'eau. Plonger le poulet et les feuilles de laurier dans le liquide en veillant à ce que le poulet soit entièrement recouvert. Couvrir et laisser mariner toute la nuit au réfrigérateur.
- 2 Bien mélanger le sel avec les clous de girofle, l'anis étoilé et le zeste de citron. Mélanger les blancs d'œufs avec le sel aromatisé.
- 3 Retirer le poulet du liquide, le sécher avec du papier absorbant. Le farcir avec le bouquet garni, le ficeler. Répartir 1/4 du mélange de sel sur le fond d'une plaque chemisée de papier cuisson, y déposer le poulet, poitrine vers le haut. Presser le reste du mélange de sel avec les mains sur le poulet afin qu'il soit entièrement recouvert de sel.
- 4 Cuire le poulet dans le four préchauffé à 160 °C (chaleur tournante/air pulsé) env. 1 heure.
- 5 Faire chauffer l'huile dans une grande casserole, y faire revenir les oignons env. 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides, ajouter les pommes de terre et la courge, faire revenir env. 5 minutes. Ajouter les tomates et le bouillon. Assaisonner avec le thym, le romarin, le paprika, le sel et le poivre. Laisser mijoter à feu moyen env. 25 minutes.
- 6 Sortir le poulet du four, casser la croûte de sel à l'aide d'un couteau. Servir le poulet avec la ratatouille.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.