Poulet entier cuit au four

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 5 min
Temps actif: 15 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

1	poulet suisse entier
	sel
	poivre du moulin
2	gousses d'ail
1 bouquet	sauge
1	citron bio
1 botte	oignons de printemps
3 cs	huile d'olive
1 cc	paprika en poudre doux
3 dl	vin blanc sec
200 g	riz
40 g	amandes effilées

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

710	kcal
49 g	de protéines
44 g	de glucides
36 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Préparation

1. Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 180° C. Saler le poulet et poivrer l'intérieur et l'extérieur puis le déposer dans une cocotte. Peler l'ail et le couper très finement. Couper finement les feuilles de sauge, passer le ctron sous l'eau chaude, enlever la peau et presser le jus. Parer les oignons de printemps et les couper en petits morceaux.

2. Mélanger l'ail, la sauge, l'huile d'olive et le paprika en poudre et badigeonner le poulet avec cette préparation. Répartir les oignons de printemps, le vin blanc ainsi que le jus et le zeste du citron autour du poulet et faire cuire 50 minutes dans un four préchauffé à 180° C.

3. Pendant ce temps, préparer le riz comme indiqué sur l'emballage, faire dorer sans graisse les amandes effilées dans une poêle, les verser sur le riz cuit et mélanger.

Viande Suisse

Mon choix.

4 Découper le poulet en portions et servir avec le jus de cuisson, les légumes braisés et le riz aux amandes.