



Poulet entier cuit au four



La différence est là.

 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 citron 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.

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.



La différence est là.

4

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

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.