Poulet mariné au miel et au romarin au four

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 20 min
Temps actif: 25 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

1	poulet suisse entier (découpé en 8 morceaux)
2 cs	miel
6 cs	huile d'olive
1 cc	paprika doux en poudre
1 cs	aiguilles de romarin
	sel
	poivre du moulin
2	gousses d'ail
800 g	pommes de terre (fermes à la cuisson)
400 g	carottes
2	fenouils

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

740	kcal
49 g	de protéines
44 g	de glucides
39 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Conseil

Demande à ton boucher de te montrer comment on découpe un poulet entier en 8 morceaux.

Préparation

1. À l'aide d'un couteau acéré, couper le poulet en 8 morceaux si cela n'a pas été fait par ton boucher. Mélanger le miel avec la moitié d'huile d'olive, le paprika en poudre, le romarin et du sel jusqu'à obtention d'une préparation lisse. Déposer les morceaux de poulet sur une tôle et les badigeonner généreusement de marinade au miel.

2. Peler l'ail et les carottes, bien laver les pommes de terre et nettoyer le fenouil. Couper le tout en dés et déposer sur la tôle avec la viande. Saler, poivrer et napper avec le reste d'huile d'olive.

3. Faire cuire entre 50 et 55 minutes au four préchauffé à 180° C.

Viande Suisse

Mon choix.

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.

Suisse. Naturellement.

SUISSE GARANTIE