


Poulet entier et légumes au four



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 10 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

Poulet

- 1 poulet suisse entier (env. 1,2 kg)
- 2 cc paprika doux en poudre
- sel
- poivre du moulin
- 1 citron bio, lavé
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 3 cs feuilles de thym
- 80 g beurre

Légumes au four

- 1 courgette, coupée en tranches
- 2 poivrons, un rouge et un jaune, coupés en quatre dans le sens de la longueur
- 10 tomates cerises avec leur verdure
- 2 carottes, épluchées, coupées en bâtonnets
- 3 cs huile d'olive
- sel
- poivre du moulin

Préparation

- 1 Faites préchauffer le four, à 160° C pour les fours à air chaud ou à 180° C pour les fours à chaleur supérieure et inférieure.
- 2 Rincez bien l'extérieur et l'intérieur de votre poulet, et séchez-le avec un papier ménage.

Valeurs nutritives

1 portion (sans pommes de terre) contient env.:

- 440 kcal
- 30 g de protéines
- 6 g de glucides
- 31 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

De la lumière naturelle pour nos poules.

Tous les poulaillers suisses doivent avoir des fenêtres afin que les animaux puissent vivre selon leur rythme jour/nuit naturel.

- 3 Mettez le poulet dans un plat à four et assaisonnez-le bien à l'intérieur et à l'extérieur avec du paprika, du sel et du poivre.
- 4 Râpez maintenant le zeste du citron et mettez-le de côté. Pelez ensuite complètement votre citron et coupez-le en rondelles. Mettez-le aussi de côté.
- 5 Mélangez l'ail, le thym et les zestes de citron râpés et ajoutez le tout sur le poulet.
- 6 Faites chauffer le beurre à feu doux. Quand il est fondu, versez-le aussi sur le poulet.
- 7 Mettez les légumes dans un saladier, versez l'huile par-dessus, salez, poivrez et mélangez bien. Puis, répartissez-les tout autour du poulet. Disposez les rondelles de citron sur le poulet.
- 8 Mettez maintenant le poulet au milieu du four et faites-le cuire pendant environ 50 minutes. Deux à trois fois pendant la cuisson, arrosez le poulet avec le beurre fondu du fond du plat.
- 9 Après environ 50 minutes, vérifiez si le poulet est cuit: sortez-le du four et tenez-le incliné au-dessus du plat. Le jus qui s'écoule doit être transparent. Si le jus est encore rosé, remettez le poulet au four et refaites un contrôle après 5 minutes.
- 10 Il ne reste plus qu'à découper le poulet avec des ciseaux à volaille ou un couteau bien aiguisé: coupez d'abord la cuisse le long de la carcasse – exactement au niveau de l'articulation. Séparez ensuite le haut de cuisse et le pilon.
- 11 Détachez maintenant les blancs, des deux côtés, en partant du centre. Incisez soigneusement le long du sternum. Enlevez aussi le reste de la viande se trouvant sur la carcasse.
- 12 Et enfin, les ailes. Séparez-les de la carcasse, comme les cuisses.
- 13 Vous pouvez maintenant servir les morceaux de poulet avec les légumes au four.