

Poulet à la broche au citron, à l'ail et à la sauge



Durée totale: 1 h 30 min

Temps actif: 20 min

Moyenne



Ingédients

Pour 4 personnes

1 poulet suisse d'env. 1200 g
1 gousse d'ail
0.25 cc sel
1 citron bio
2 brins sauge
1 cc paprika en poudre
2 cs huile d'olive

Valeurs nutritives

Une portion (sans la salade de melon et de fraises ni le pain) contient:

377 kcal
37 g de protéines
1 g de glucides
25 g de lipides

Sans gluten
 sans lactose

Préparation

- 1 Réduire l'ail et le sel en une pâte avec le plat d'un couteau. Prélever du zeste de citron à l'aide d'un zesteur. Glisser les doigts sous la peau de la poitrine du poulet dans un mouvement de va-et-vient pour la détacher un peu. Répartir l'ail en pâte, le zeste de citron et les feuilles de sauge sous la peau.
- 2 Presser le citron, mélanger le jus avec le paprika et l'huile d'olive dans un petit bol et en badigeonner tout le poulet.
- 3 Pour le griller, préparer un tournebroche ou deux branches fourchues et une broche assez longue. Embrocher le poulet et le faire dorer 60-70 minutes environ suffisamment haut au-dessus des braises, en le retournant fréquemment.
- 4 Découper et servir immédiatement.
Accompagner d'une salade de melon et de fraises aux pignons de pin et de pain frais.

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.