



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



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 30 min

 Temps actif: 20 min

 Moyenne



Ingrédients

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 audessus 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.