Poulet entier sur planche de cèdre

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min

Temps actif: 35 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

1	poulet suisse entier d'env. 1,2 kg
300 g	pain plat, p. ex. pain pita
6 cs	huile de colza
1	oignon rouge
1	concombre
1 bouquet	radis
2	tomates
150 g	laitue
1 bouquet	persil plat
3 branches	menthe
3	citrons
1 cs	miel
	sel
	poivre noir du moulin
1	tête d'ail
1 bouquet	thym

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

719	kcal
46 g	de protéines
46 g	de glucides
38 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Conseil

Au lieu d'une grande planche à fumer, il est possible d'utiliser deux planches plus petites (15 × 20 cm) placées l'une à côté de l'autre.

Accessoires

1 planche à fumer en bois de cèdre, 20 × 40 cm

Préparation

1 Tremper la planche à fumer pendant min. 1 heure dans de l'eau froide.

2 Couper le pain pita en bouchées et les mélanger avec deux tiers de l'huile. Répartir sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Faire dorer le pain pendant 20 minutes au four préchauffé à 200° C (à 180° C au four à air chaud).

3 Pour la salade, éplucher l'oignon et le couper en lamelles. Laver les légumes. Couper le concombre en quatre, l'épépiner et le couper en cubes. Couper les radis en rondelles. Couper les tomates en cubes. Couper les laitues en lanières. Hacher les herbes. Réserver le tout.

4 Presser un tiers des citrons et mélanger le jus avec le reste de l'huile de colza et le miel. Bien saler et poivrer la sauce.

5 Zester finement un citron. Couper les citrons restants en rondelles. Couper la tête d'ail en deux horizontalement.

6 Poser le poulet sur le plan de travail, le dos vers le haut. À l'aide d'une paire de ciseaux à volaille, inciser le long de la colonne vertébrale. Ouvrir le poulet en deux et retirer l'excédent de graisse. Assaisonner le poulet avec du sel, du poivre et du zeste de citron.

7 Chauffer le gril pour une cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C).

8 Poser la planche à fumer sur la grille. Répartir les rondelles de citron, le thym et l'ail dessus. Poser le poulet dessus, côté peau vers le haut, et le cuire à chaleur indirecte et couvercle fermé pendant 50 minutes, jusqu'à une température à cœur de 75° C à l'endroit le plus épais.

9 Mélanger les ingrédients de la salade avec le pain et la sauce. Couper le poulet en morceaux et servir avec la salade.