



Poulet entier sur planche de cèdre



La différence est là.

 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

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.

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.

- 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 Poulet mit dem Rücken nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Mit einer Geflügelschere entlang dem Rückgrat aufschneiden. Poulet auseinanderklappen und überschüssiges Fett entfernen. Poulet mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
- 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.