

LA CUISINE DES ÉPICES

— Mélanges d'épices créatifs & savoureux —

★ Fiche recette ★

POULET DU DIMANCHE, ROTI AU FOUR, DORÉ... ET FARCI SOUS LA PEAU !

Le fameux poulet du dimanche, dans une version originale et délicieuse !

En famille, entre amis ou en tout petit comité, cette recette du traditionnel poulet du dimanche "à notre façon" va vous apporter beaucoup de bonheur et de plaisir à table, nous vous le promettons. On commence par choisir un bon poulet fermier : les volailles fermières, en plus d'être délicieuses, sont très rassasiantes. Autrement dit, même si un poulet fermier coûte un peu plus cher au kilo, on en mange moins. Et surtout, on se régale et on profite des restes bien sûr ! Votre poulet sera farci sous la peau... Une technique super facile, rapide et remarquable qui permet d'apporter du moelleux à la chair et des saveurs incroyables. Vous n'en reviendrez pas, on vous garantit un vrai succès à table !

CE QU'IL VOUS FAUT :

- ▶ 1 bon gros poulet fermier (le nôtre pesait 1,7kg) => choisissez-le avec la peau impeccable, sans marque, ni trou => sortez-le à t° ambiante 2 h avant pour que la peau soit plus souple
- ▶ 200 g de St Môret (ou Madame Loik...)
- ▶ Epices : 2 cuil. à café d'**Épices Cuisine Mijotée** (pour la farce) + 1 cuil. à s. bombée d'**Épices à Rôtisserie** (pour le dorage) de La Cuisine des Épices
- ▶ 1 cuil. à s. bombée de persil frais haché
- ▶ 1 grosse échalote finement ciselée
- ▶ 1 tête d'ail entière + 1 oignon jaune
- ▶ Sel, huile d'olive, beurre

PRÉPARATION :

Pas besoin de préchauffer le four, on démarre la cuisson à froid.

1. **Préparer la farce** : dans un bol, mélanger le St Môret + l'échalote finement ciselée + un peu de sel + le persil haché + les épices « Cuisine Mijotée ».
2. **Farcir le poulet** : commencez par décoller, délicatement, la peau du poulet en glissant vos doigts sous la peau. Il faut le faire sur le dessus du poulet, depuis l'arrière. Vous glissez vos doigts délicatement, sans trouver la peau. Vous allez voir, la peau se décolle facilement. Normalement, vous pouvez décoller la peau sur l'ensemble des suprêmes (les blancs) + le haut des cuisses.
3. **Glissez votre farce sous la peau, en procédant par étape** : prenez un peu de farce, glissez-la sous la peau et depuis l'extérieur du poulet, vous pouvez faire glisser la farce pour bien la répartir. C'est plus simple ainsi.
4. **Déposer votre poulet dans un grand plat de cuisson** avec des rebords, préalablement huilé. Déposez les gousses d'ail + l'oignon en lamelles. On ne sale pas.
5. **Préparer votre marinade express spéciale dorage** : dans un bol, ajoutez 6 cuil. à s. d'huile d'olive + les épices à rôtisserie (qui contiennent du sel donc vous ne salerez pas votre poulet) + 30g de beurre doux. Passez l'ensemble au micro-onde, puissance moyenne pendant 30-40 sec. Mélangez bien. Badigeonnez généreusement votre poulet avec ce mélange. Gardez-en un peu de côté.
6. **Couvrez votre poulet** avec une feuille de papier cuisson + par-dessus, couvrez avec 2 grandes feuilles de papier aluminium pour maintenir l'ensemble sur votre plat de cuisson. On enlèvera les protections en cours de cuisson pour que le poulet dore à la fin.
7. **Enfourner dans votre four froid, à mi hauteur** (le poulet se trouve à mi hauteur => ajustez la position de votre grille de cuisson) : on commence la cuisson à 200°C, chaleur tournante. Après 1 h de cuisson, sortir votre plat du four, badigeonnez votre poulet avec un peu de marinade réservée. Enfourez à nouveau, à découvert (sans les protections de cuisson). Laissez dorer 20 à 30 minutes à 180°C. Surveillez et n'hésitez pas à basculer votre poulet d'un côté puis de l'autre pour qu'il soit bien doré de partout. A chaque fois, badigeonnez de marinade. Surveillez le dorage.

La cuisson d'un poulet fermier comme celui-ci dure, en tout, 1h30 environ, ce sera à vous de contrôler la cuisson et l'ajuster selon votre volaille. Lorsque votre poulet est cuit, laissez-le reposer 10 minutes (si possible, couvert).



Credit photo : Lesépicesrient.com tous droits réservés - All rights reserved. Cette photographie appartient à www.lesepicesrient.fr. Elle n'est plus libre de droit et ne peut donc être reproduite ou diffusée sur aucun autre site que www.lesepicesrient.fr

LA CUISINE DES ÉPICES

— Mélanges d'épices créatifs & savoureux —

©La Cuisine des Épices : copie/reproduction non autorisée.

Retrouvez tous nos conseils d'utilisation sur chaque fiche produit de notre boutique : www.lacuisinedeseepices.fr

Retrouvez des
centaines de recettes
sur notre blog
www.lesepicesrient.fr

