

Rôti de poulet fermier



4 personnes

65 minutes

Préparation : 10 min

Cuisson : 45-55 minutes

Préparation

Mariner le poulet

1. Sécher le poulet avec du papier ménager. Saler légèrement l'intérieur (cavité) et l'extérieur.
2. Soulever délicatement la peau au niveau de la poitrine avec les doigts, sans la déchirer, puis glisser un peu de marinade Oana et quelques noisettes de beurre sous la peau, en les répartissant.
3. Badigeonner ensuite tout l'extérieur du poulet avec le reste de marinade.
4. Glisser le citron (entier, piqué à la fourchette ou en gros quartiers) dans la cavité du poulet.
5. Laisser mariner au moins 1 heure au frais (idéalement 4-12 h).

Cuisson au four

1. Préchauffer le four à 200 °C chaleur tournante (ou 220 °C chaleur statique).
2. Huiler légèrement le fond du plat, ajouter éventuellement l'oignon et les gousses d'ail, puis déposer le poulet poitrine vers le haut.
3. Enfourner 45-55 minutes environ, en arrosant 1-2 fois avec le jus de cuisson, jusqu'à ce que la peau soit bien dorée et que le jus qui s'écoule de la cuisse soit clair.
4. Laisser reposer 5-10 minutes sous une feuille d'alu avant de découper.

Service

Servir avec du riz, des légumes rôtis ou une salade verte, en nappant le poulet d'un peu de jus de cuisson parfumé à la marinade Oana.



Ingédients

1 poulet fermier, de 500-600 g

100 à 130 g de marinade Oana de Prékape

20 g de beurre en noisettes

1 c. à s. d'huile végétale (pour le plat)

1 c. à c. de sel (à ajuster selon la marinade)

1 citron (entier ou en quartiers) à glisser dans la cavité ou une pomme gala épluchée

Optionnel : 1 oignon en quartiers, quelques gousses d'ail



PROSCOPE