

## POULET ROTI

- **Type de plat** : Plat
- **Difficulté** : Facile
- **Coût de la recette** : Bon marché
- **Temps de préparation** : 20 min
- **Temps de cuisson** : 60 min



### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 poulet à rôtir
- 1/2 cuillère à table d'huile d'olive
- 1/4 cuillère à thé de thym séché
- 1/4 cuillère à thé de romarin séché
- 1/2 gousse d'ail hachée finement
- 2 1/2 gousses d'ail pelées
- 1/2 citron coupé en deux
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

### Étapes de préparation

- Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7).
- dans un petit bol, bien mélanger l'huile, le thym, le romarin et l'ail haché.
- Rincer la cavité et l'extérieur du poulet, éponger avec du papier essuie-tout.
- Replier les ailes sous le poulet et dégager avec soin la peau des poitrines.
- frotter la chair en dessous de la peau avec le mélange d'huile ainsi que la cavité et l'extérieur du poulet.
- Mettre les gousses d'ail et le citron dans la cavité.
- Ficeler les pattes ensemble. Saler et poivrer.
- Déposer le poulet sur la grille de la lèche-frite. Faire rôtir une heure.
- Retirer du four et incliner le poulet dans la lèche-frite pour que le jus s'échappe de la cavité.
- Arroser de jus et remettre le poulet au four.
- Déposer le poulet dans un plat de service et laisser reposer 15 minutes.
- découper et servir avec du riz, des frites, etc.
- Pour réduire le gras éviter de manger la peau.

**Pour finir...** Le mélange de citron, d'ail et de fines herbes donne une saveur intense et sans gras. Le poulet est rôti sur une grille pour que la graisse puisse s'égoutter.

