

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.

