

Poulet rôti

Préparation: env. 20 min
Rôtir au four: env. 1 heure
Pour une large braisière ou une plaque

- | | |
|-------------------------|---|
| 1 poulet (env. 1,2 kg) | rincer l'intérieur et l'extérieur à l'eau froide, bien éponger |
| 5 brins de thym | introduire dans le poulet, attacher (photos 1+2) |
| 1 brin de romarin | |
| 2 c. à soupe d'huile | mélanger le tout, badigeonner le poulet
saler l'intérieur et l'extérieur du poulet |
| 1 gousse d'ail, pressée | |
| 1 c. à café de paprika | |
| 1 c. à café de sel | |

Rôtissage: chauffer la braisière au milieu du four préchauffé à 200 °C. Y poser le poulet, poitrine vers le haut, rôtir env. 1 heure sans retourner. **Test de cuisson:** piquer avec une fourchette à viande entre la cuisse et la poitrine. Le jus qui sort doit être clair. Laisser reposer le poulet env. 10 min dans le four déclenché, maintenir la porte entrouverte avec le manche d'une spatule. Sortir le poulet du four, trancher (photos 3+4).

Par personne: lipides 20 g, protéines 30 g, hydrates de carbone 0 g, 1267 kJ (303 kcal)

Variante: Poulet en sachet de rôtissage: préparer le poulet dans un sachet de rôtissage. Assaisonner le poulet comme ci-dessus, le mettre dans un sachet de rôtissage, fermer selon les indications sur l'emballage, poser sur une plaque. **Rôtissage:** env. 1 heure sur la rainure la plus basse du four préchauffé à 220 °C.

La cuisson au four convient aussi pour: ailes et cuisses de poulet, coquelets, canard, dinde. Temps de rôtissage au four, voir en bas.

Morceaux (d'une pièce)	saisir au four	rôtir au four
Volaille		
Ailes de poulet (d'env. 60 g)	env. 45 min/200 °C	ou env. 20 min/220 °C
Canard (env. 2 kg)	env. 10 min/220 °C	env. 70 min/180 °C
Coquelets (d'env. 500 g)	env. 50 min/220 °C	
Cuisses de poulet (d'env. 250 g)	env. 40 min/220 °C	
Dinde (4-5 kg)	env. 1 heure/180 °C	env. 3 heures/130 °C
Poulet (env. 1,2 kg)	env. 1 heure/200 °C*	
Rôti roulé de dinde (env. 1 kg)	env. 20 min/240 °C	env. 1 heure/180 °C

* laisser reposer env. 10 min dans le four déclenché, porte entrouverte.



Attacher le poulet

Nouer une ficelle de cuisine autour de l'extrémité inférieure des cuisses de poulet, croiser la ficelle au-dessus de la poitrine ...



... Tirer les bouts de la ficelle vers l'avant, entre la poitrine et la cuisse, et fixer les ailes. Nouer dans le dos.



Trancher le poulet

Séparer du tronc les cuisses de poulet à l'articulation. Diviser évent. les cuisses en pilon et haut-de-cuisse. Séparer les ailes de la même manière ...



... Au milieu de la poitrine, couper en longueur jusqu'à l'os, détacher les blancs, les couper en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur.

Betty Bossi



Assaisonner une volaille: pour les poulets entiers, coquelets, cailles ou gros morceaux de volaille, les assaisonner dans une terrine. C'est la meilleure façon de bien répartir les épices.



Trancher avec le couteau (1): séparer du tronc les cuisses et les ailes de poulet à l'articulation. Diviser évent. les cuisses en pilon et haut-de-cuisse.



Trancher avec le couteau (2): au milieu de la poitrine, couper en longueur jusqu'à l'os, détacher les blancs. Couper les blancs en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur.



Test de cuisson: piquer avec une fourchette à viande entre la cuisse et la poitrine. Le jus qui sort doit être clair.



Trancher avec les ciseaux (1): couper le long de la poitrine, puis écarter légèrement les côtés.



Trancher avec les ciseaux (2): couper le dos en longueur. Séparer du tronc les cuisses et les ailes à l'articulation, détacher les blancs.