



Poulet en crapaudine au romarin

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 Poulet fermier - 1,5 kg
- 2 gousses d'ail
- 30 cl d'huile d'olive
- 3 tours de moulin à poivre
- 1 botte de romarin
- 1 citron jaune non traité
- 2 pincées de sel fin
- 2 branches de thym

Temps de préparation :

5 mn

Temps de cuisson :

60 mn

Température de cuisson :

230°C

Recette :

1. Préchauffer le four à 230 °C.
2. Préparer le poulet en crapaudine : à l'aide d'un éminceur (grand couteau), fendre le poulet en 2 par le dos. Retirer le coffre (avec des ciseaux, c'est le plus pratique) et l'aplatir en écrasant légèrement la poitrine, ce qui lui donnera la forme d'un crapaud.
3. Peler l'ail, le hacher finement et le mettre dans un bol avec le jus de citron et 3 pincées de sel, 3 tours de moulin à poivre, le thym et 2 branches de romarin émietté. Badigeonner généreusement le poulet avec ce mélange. Pour plus de saveur, le laisser mariner 2 h.
4. Poser le poulet sur une plaque allant au four. Cuire 35 à 40 min en le retournant à mi-cuisson. Pendant la cuisson, badigeonner la volaille à l'aide de brins de romarin trempés dans le reste de marinade ou dans de l'huile d'olive.
5. Servir chaud, accompagné de gousses d'ail, de tomates et de salade verte mélangée.

Commentaires :