



Poulet en crapaudine au aux légumes grillés

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 poulet fermier d'au moins 1kg
- Huile d'olive
- Jus de citron
- 5 gousses d'ail, thym frais
- Miel
- Curry, cumin
- Sel, poivre

Légume grillés

- Pommes de terre
- Feuille de laurier
- 4 grappes de tomate cocktail
- 2 courgettes
- 3 poivrons jaunes
- 1 orange
- Huile d'olive, sel, poivre

Temps de préparation :

20 mn

Temps de cuisson :

50 mn

Température de cuisson :

230°C

Recette :

1. Installez le poulet sur la planche, poitrine vers le bas.
2. Découpez le, du croupion jusqu'au cou en coupant à droite et à gauche de l'os.
3. Ensuite ouvrez le poulet en séparant les deux moitiés.
Appuyez très fort pour casser les jointures.
Le retourner pour remettre le côté peau vers le haut.
Dans un bol, mettre le jus de citron, l'huile d'olive ainsi que le miel, le curry et le cumin.
4. Pressez les gousses d'ail. Ajoutez dans le bol, le thym.
Badigeonnez le poulet avec cette préparation.
Laissez mariner 20 minutes à température ambiante.
Posez le poulet sur une plaque de four, côté peau vers le haut.
Enfournez à 180°C pendant 40 minutes en le retourna nt à mi-cuisson.
A la sortie du four, le laisser reposer 15 minutes.
5. Coupez les légumes en morceaux.
Disposez tous les légumes sur une plaque de four, les arroser de jus d'orange, d'huile d'olive, salez, poivrez.
6. Piquez les pommes de terre de feuille de laurier et enfournez à 180°C pendant 40 minutes.

Commentaires :