

Poulet rôti ma 2ème façon

J'ai lu que le fait d'introduire un citron dans la cavité du poulet en le cuisant, intensifie l'humidité de sa chair et va permettre à la viande de rester impeccablement juteuse.

*Prenez un poulet fermier.

Salez, poivrez le poulet à l'intérieur, saupoudrez de romarin ou herbes de votre choix et prenez un citron (que vous piquez plusieurs fois avec une fourchette) introduisez-le dans la cavité. Badigeonnez l'extérieur de votre poulet d'huile d'olive et le déposez dans un plat, disposez des légumes autour du poulet (ail, oignon, carotte, poireau, branche de céleri, tomate).

Enfournez votre poulet à 180/200°C. Préparez environ ½ litre de bouillon de légumes ou s'il vous reste un peu de fond brun d'un rôti au congélateur.

Durée de cuisson: pour un poulet de 1,2 kg il faudra entre 50 min et 1 heure. Pour un poulet de 1,4 kg il faudra environ 1h15.

Au bout des 20 premières minutes tournez le poulet et commencez à arroser avec votre bouillon.

Ensuite chaque quart d'heure retournez régulièrement le poulet en l'arrosant avec le jus. Terminer la cuisson avec la poitrine en bas de manière à ce qu'elle prenne les sucs.

Le poulet est cuit quand en piquant dans l'articulation le jus est clair (pas rouge)

Faites reposer le poulet 5-10 minutes dans le four avant de servir, pour que les sucs se répartissent.

*Mon poulet faisait 2 kg et les 30 dernières minutes de cuisson j'ai couvert le poulet d'une feuille d'aluminium.

*Ayant un four à gaz, je préfère cuire mon poulet à une température pas trop élevée pour ne pas trop dessécher la viande.

*Ma petite variante : en milieu de cuisson je dispose des tranches de pommes de terre sous le poulet.

*S'il me reste du jus j'en fais des glaçons pour de futures recettes.