Poulet

Poulet grillé à l'américaine

2h10	20 min	1h50	0	428
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le poulet

- 1.4 kg **Poulet(s)**
- 25 g **Beurre**
- 3 c. à soupe **Huile d'olive**
- 4 c. à soupe **Moutarde ancienne**
- 6 c. à soupe **Chapelure**

Étape 1

Préparation

1. Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
2. Fendre le poulet sur le dos à l'aide d'un grand couteau et l'aplatir.
3. Mettre l'huile et le beurre en morceaux dans une poêle, faire fondre le beurre sur feu doux.
4. Ajouter le poulet, le faire griller des deux cotés afin de le faire colorer.
5. Transférer le poulet dans un plat allant au four avec son jus de cuisson.
6. Enfourner et faire cuire le poulet pendant 35 minutes.
7. Une fois ce temps passé, sortir le poulet du four.
8. A l'aide d'un pinceau, enduire le poulet avec la moutarde.
9. Saupoudrer le poulet de chapelure en faisant attention à ce que toute la surface du poulet soit bien panée.
10. Baisser le four à 130°C (Th.4).
11. Arroser le poulet de son jus de cuisson, l'enfourner à nouveau et continuer la cuisson pendant encore 45 minutes.
12. Sortir le poulet du four. Le transférer dans un plat de

service avec son jus et le servir chaud.