

Poulet

Poulet en croûte de sel



2h30 **20 min** **1h40** **30 min** **369**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la farce

- 1 Peler les échalotes et les couper en deux dans le sens de la longueur. Peler les gousses d'ail. Laver le persil et couper les tiges.
- 2 Placer les échalotes, les gousses d'ail et les feuilles de persil à l'intérieur du poulet.
- 3 Les échalotes et les gousses d'ail parfumeront le poulet pendant la cuisson.

Étape 2

Montage de la croûte de sel et cuisson

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 2 Verser le gros sel dans un saladier. Ajouter le poivre et les herbes de Provence, puis mélanger.
- 3 Ajouter les blancs d'œufs, mélanger pour humidifier le gros sel.
- 4 Déposer une couche de sel d'environ 1 cm d'épaisseur au fond du plat.
- 5 Déposer le poulet, le recouvrir entièrement de gros sel.
- 6 Bien presser avec les mains pour que la croûte ne s'effrite pas.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le poulet

1.4 kg **Poulet(s)**

Ingrédients pour la farce

4 **Echalote(s)**
4 **Gousse(s) d'ail**
1 botte(s) **Persil frisé**

Ingrédients pour la croûte de sel

2 kg **Gros sel**
3 c. à soupe **Herbes de Provence**
1 c. à café **Poivre noir**
4 unité(s) entière(s) **Blanc(s) d'oeuf**

- 7** Enfournier le poulet, le faire cuire pendant 1h40.
- 8** Laisser refroidir pendant environ 30 minutes dans le four éteint pour que le poulet s'imprègne de son propre jus.
- 9** Sortir le poulet du four. Casser la croûte avec le manche d'un gros couteau. Jeter tout le sel et couper le poulet en morceaux.
- 10** Servir directement dans le plat de cuisson.