



Poulet

# Poulet rôti à la purée



**1h50** **20 min** **1h20** **10 min** **533**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation du poulet

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 2 A l'aide d'un couteau d'office, peler les gousses d'ail et émincer grossièrement la sauge et le thym.
- 3 Placer les gousses d'ail à l'intérieur du poulet.
- 4 Dans un plat allant au four, mélanger les herbes avec l'huile d'olive. Saler et poivrer généreusement.
- 5 Verser le mélange sur le poulet et le masser sur toutes les faces avec les mains.
- 6 Poser le poulet sur le dos et enfourner pendant 30 minutes.
- 7 Puis retourner le poulet sur un côté et laisser cuire pendant 15 minutes supplémentaires. Répéter l'opération toutes les 15 minutes pour le second côté et la face avant.
- 8 Baisser la température du four à 180°C (Th.6) et laisser finir de cuire le poulet.
- 9 Tourner le poulet pendant la cuisson permet d'obtenir une viande moelleuse et dorée sur toutes les faces.
- 10 Ajouter un peu d'eau dans le plat en cours de cuisson évite aux graisses de brûler.

Ingrédients  
pour 6 personnes

### Ingrédients pour le poulet

1.4 kg **Poulet(s)**  
5 feuille(s) **Sauge**  
2 branche(s) **Thym**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
3 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour la purée

1.2 kg **Pomme(s) de terre**  
20 cl **Lait demi-écrémé**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour le dressage

0.5 botte(s) **Persil frisé**

## Étape 2

### Préparation de la purée

- 1 A l'aide d'un économe, peler les pommes de terre.
- 2 A l'aide d'un couteau d'office, détailler les pommes de terre en 4.
- 3 Faire cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée.
- 4 Egoutter les pommes de terre à l'aide d'une passoire. Conserver un fond d'eau de cuisson.
- 5 Conserver un fond d'eau de cuisson permet d'ajuster la quantité de liquide pour la confection de la purée.
- 6 Ecraser les quartiers de pommes de terre à l'aide d'un presse-purée. Remettre la purée obtenue dans une casserole.
- 7 A l'aide d'une spatule, mélanger la purée en ajoutant petit à petit le lait. Ajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire. Saler et poivrer.

## Étape 3

### Préparation de la sauce du poulet

- 1 Récupérer le jus du poulet et le verser dans une casserole.
- 2 A l'aide d'une spatule, gratter les sucs de cuisson et les verser dans la casserole.
- 3 Pour gratter plus facilement les sucs de cuisson, ajouter un peu d'eau chaude.
- 4 Amener la sauce à ébullition. Conserver au chaud.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Découper le poulet à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Répartir la purée dans les assiettes en faisant un léger creux à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 3 Poser un morceau de poulet rôti à côté.
- 4 Verser la sauce au creux de la purée et sur le poulet.
- 5 Décorer avec du persil frisé et servir de suite.