Yaëlle Ifrah

Poulet

Poulet rôti facile

1h25	15 min	1h	10 min	443
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le poulet

1.5 kg **Poulet(s)**
10 g **Graisse de canard**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la garniture

10 cl **Vin blanc**
2 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 verre(s) **Eau**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 branche(s) **Thym**
2 feuille(s) **Laurier**

Étape 1

Préparation du poulet

1. Faire une petite incision au niveau des blancs, de chaque côté. Entrer le doigts dans le trou entre la peau et la viande et décoller le tissu conjonctif. Aller jusqu'au bout. Recommencer de l'autre côté.
2. Prendre un peu de graisse de canard sur le doigt, l'enfoncer à nouveau sous la peau et masser la chair avec la graisse.
3. Eventuellement utiliser un beurre aromatisé, au romarin, à l'estragon, ou de la graisse d'oie.
4. Il est aussi possible de glisser des morceaux de beurre et des rondelles de truffe sous la peau de la volaille.
5. Masser la peau avec de l'huile d'olive sur toute la surface du poulet.

Étape 2

Préparation de la garniture aromatique

1. Préchauffer le four à 210-220 °C (Th. 7-8) ou sur fonction rôtisserie.
2. Poser le poulet dans le plat à four.
3. Peler grossièrement les carottes. Les couper en

rondelles épaisses et les répartir autour du poulet.

4. Peler les oignons, les couper en plusieurs morceaux. Les répartir autour du poulet.
5. Ajouter dans le plat le thym, le laurier et les gousses d'ail entières non pelées.
6. Placer le poulet sur le côté en le calant sur le bord du plat.
7. Mettre le plat au four pendant 15 minutes.
8. Au bout de 15 minutes, sortir le plat.
9. Prendre deux morceaux de papier absorbant pour manipuler le poulet, le retourner sur le côté opposé.
10. Remettre au four pendant 15 minutes.
11. Sortir le plat du four, le retourner et le positionner blancs vers le haut. Remettre au four pendant environ 30 minutes.
12. Si l'on désire un poulet davantage cuit, augmenter le temps de cuisson de la dernière phase à 45 voire 50 minutes.

Étape 3

Préparation de la sauce et dressage

1. Une fois cuit, sortir le poulet du four. Le retirer du plat et le poser sur une planche.
2. Pour évaluer la cuisson du poulet, piquer la cuisse avec un couteau. Si le jus en ressort transparent, le poulet est cuit.
3. Poser une feuille de papier aluminium sur le poulet pour le maintenir au chaud pendant la préparation de la sauce.
4. Mettre le plat avec la garniture sur le feu. Mélanger à l'aide d'une spatule.
5. Incliner le plat et le dégraisser en faisant couler la graisse dans un bol. Puis remettre le plat sur le feu.
6. Verser le vin blanc dans le plat pour le déglacer, gratter avec la spatule. Puis ajouter l'eau, amener à ébullition.
7. Poser un chinois sur un grand bol. Verser dedans la sauce avec la garniture.
8. Eventuellement écumer la graisse de la sauce une fois refroidie.
9. Retirer la ficelle du poulet. Le découper puis le servir avec la sauce à part.