



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Poulet rôti, pommes de terre

Pour 4 personnes

Très facile

85 min

4.18€ La portion (prix indicatif)



Le sacro-saint poulet du dimanche. Psst : aucune interdiction de le cuisiner la semaine. Vous pouvez aussi faire une sauce (le jus de cuisson est largement suffisant et goûtu, mais vous pouvez le pimper, dans ce cas là, vous aurez besoin de 30 g de beurre, ½ oignon).

Super astuce : pour un poulet bien tendre et juteux, faites-le mariner une nuit dans du lait ribot. On l'a ajouté dans le kit recette, si vous n'avez pas le temps de le faire mariner, retirer de votre panier le lait ribot.

Facultatif : des légumes (tomates, oignon, ail).

Les ingrédients

- 1 pièce de Poulet (jaune ou blanc)
- 1 kg de Pomme de terre Agata
- 1 l de Lait ribot
- 50 g de Graisse de canard

Étapes de préparation

**Préparation** : 25 min**Cuisson** : 60 min**Attente** : 0 min

La veille : faites mariner le poulet pour le rendre plus tendre

- 1 Enlevez la ficelle qui maintient le poulet s'il y en a une. Séchez le poulet avec de l'essuie-tout.
- 2 Prenez un sac congélation. Versez le lait ribot (comptez environ 500 ml de lait ribot pour un poulet de 1,5 kg) et salez (1 càs de sel pour 500 ml de lait ribot). Mélangez pour dissoudre le sel.
Ajoutez le poulet. Fermez le sac et remuez pour immerger le poulet. Mettez au frais 12h à

24h. Mélangez de temps en temps pour que chaque partie soit immergée.

Le jour même : la cuisson du poulet

- 3 Sortez le poulet du frais 1h avant de le cuire pour qu'il revienne à température ambiante.
- 4 Dix minutes avant de cuire le poulet, préchauffez le four en chaleur traditionnelle à 220°C.
- 5 Préparez une grille de cuisson placée sur un lèche-frite.
Vous pouvez mettre des légumes dans le lèche-frite : quartiers de tomates, oignons en morceaux, ail, etc. Arrosés d'un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre, et confits avec le jus de la viande, un délice.
- 6 Égouttez grossièrement le poulet. Il va rester du lait sur la peau, ce n'est pas grave, il permettra à la peau d'être croustillante en cuisant. Coupez le haut des ailes, mettez-les de côté pour la sauce.
Placez le poulet sur la grille. Assaisonnez avec les épices à poulet : l'intérieur avec ½ càc, et généreusement le dessus et les côtés.
- 7 Ficelez les cuisses.
Petite astuce pour une cuisson uniforme : placez le poulet en diagonale avec les cuisses ficelées vers le coin en haut à gauche.
Cette partie (les cuisses) est la plus longue à cuire donc il faut mieux la placer vers le fond du four pendant la cuisson.
- 8 Enfournez au milieu du four, les cuisses ficelées vers le fond du four. Faites cuire à 220°C pendant 20 minutes.
- 9 Les pommes de terre
- 10 En parallèle, épluchez 1 kg de pommes de terre.
Coupez-les en gros morceaux de 5 cm. Rincez-les rapidement à l'eau froide.
- 11 Mettez-les dans un plat à four. Ajoutez 50 g de graisse de canard fondue, ½ càc de sel et (facultatif) du thym ou romarin sec. Mélangez. Enfournez avec le poulet (en-dessous pas au-dessus).
- 12 Quand le poulet a cuit pendant 20 minutes, baissez la température du four à 200°C. Continuez la cuisson 10 minutes.
Note : laissez les pommes de terre au four, peu importe le changement de température.
- 13 Pendant ce temps, préparez 250 ml de bouillon selon le dosage indiqué sur le paquet.
Facultatif (cf. La sauce, plus bas) : coupez ½ oignon en gros cubes.
- 14 Quand le poulet est au four depuis 30 minutes au total, sortez-le avec les pommes de terre :
 - tournez le poulet, de manière à ce que les cuisses ficelées soient vers le coin en haut à droite
 - remuez les pommes de terre, versez le bouillon et quelques gousses d'ail si vous voulez.

Enfournez le tout une trentaine de minutes de plus :

- 25 min pour un poulet de 1,3 kg

- 30 min pour un poulet de 1,6 kg.

Bref, faites le test en incisant légèrement la peau et la chair au niveau d'une des cuisses.

Regardez si la chair est encore rose ou non.

- 15 Si le poulet est cuit, sortez-le du four. Égouttez-le au-dessus du lèchefrite/des légumes pour récupérer le jus à l'intérieur. Entourez le poulet d'une feuille d'aluminium pour le faire reposer 10 minutes.

Facultatif : la sauce

- 16 Faites une sauce (le jus de cuisson est largement suffisant et goûtu, mais vous pouvez le pimper ;)).
- 17 Récupérez le jus de cuisson dans le lèchefrite et mettez-le dans un bol.
- 18 Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle. Ajoutez les cubes d'oignon et les ailes coupées plus tôt. Faites colorer quelques minutes.
- 19 Versez le jus de cuisson.
Faites épaissir le jus à feu moyen, environ 3 minutes en remuant de temps en temps.
Enlevez les ailes quand le jus est prêt.
Vous pouvez filtrer ou non le jus obtenu pour enlever les oignons.
- 20 C'est prêt ! Servez le poulet et les pommes de terre fondantes. Nappez généreusement de sauce.