

metro



Poulet rôti à l'orange, ail et thym frais

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 23 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:20 PRÉPARATION | 1:35 CUISSON | 1:55 TEMPS TOTAL

Ingrédients

2 kg Poulet entier avec la peau
(4 1/2 lb)

1 Orange, coupée en demie

1 D'ail, calotte coupée

125 ml Beurre, température pièce
(1/2 tasse)

1/2 Botte de thym, hachée finement

15 ml Moutarde sèche
(1 c. à soupe)

Au goût sel, poivre

1 Oignon moyen, coupé en 8

Préparation

Poulet

Préchauffer le four à 210 °C (425 °F).

Assécher la peau du poulet et frotter avec une demi-orange et la tête d'ail.

Dans un bol, mélanger le beurre avec le thym, la moutarde sèche, sel et poivre.

Badigeonner le poulet.

Dans un plat allant au four, déposer le poulet et insérer dans la cavité les oignons, l'autre demi-orange, 5-6 gousses d'ail, le laurier et les clous de girofle.

Faire cuire au four à découvert 15-30 minutes.

Diminuer l'intensité de chaleur à 180 °C (350 °F) et poursuivre la cuisson 55-65 minutes à couvert.

En cours de cuisson, arroser quelquefois avec le jus. Le poulet est à point lorsque les cuisses se détachent facilement.

Source : Chef Ian Perreault

Accords vins et mets

3 Feuilles de laurier

2 Clous de girofle



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.