

POULET RÔTI (RECETTE DE BASE)



Mettez un ou deux poulets au four et vous ne pourrez pas vous tromper, quel que soit le soir de la semaine. Voici la technique de base ; nous vous laissons le soin d'assaisonner. Certains cuisiniers remplissent la cavité de citrons coupés en deux ou de brins d'herbes fraîches, d'autres combinent du beurre ou de l'huile avec des zestes d'agrumes, de l'ail et/ou des herbes hachées et l'étalent sous la peau et sur la viande. C'est comme vous voulez.

Infos

- **Temps de préparation:** 15 mins
- **Temps de cuisson:** 70 mins
- **Portions:** 4

Ingredients

- Un poulet (3 1/2 à 4 livres)
- 4 cuillères à soupe de beurre salé (on peut également utiliser du beurre non salé, à température ambiante, ou de l'huile neutre, telle que l'huile de pépins de raisin, plus 1/4 cuillère à café de sel fin, à température ambiante)

Préparation

Etape 1

Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 220°C.

Etape 2

Retirer les abats de la cavité du poulet et éponger soigneusement le poulet à l'intérieur et à l'extérieur, en prenant soin d'éponger également les crevasses sous les ailes. Replier les extrémités des ailes derrière le cou. Transférer le poulet dans une petite rôtissoire. Avec les doigts, étalez l'huile ou le beurre uniformément sur la peau du poulet (si votre poulet n'est pas suffisamment sec, le beurre, si vous en utilisez, glissera directement).

Etape 3

Faire rôtir le poulet pendant 15 minutes, puis réduire la température à 190°C et faire rôtir pendant 15 minutes supplémentaires. Retirer du four et couvrir sans serrer avec du papier d'aluminium. Remettre au four et faire rôtir pendant encore 30 minutes, ou jusqu'à ce que la température de la partie la plus épaisse de la cuisse atteigne 74°C.

Etape 4

Retirer le poulet du four et le laisser reposer pendant 10 minutes. Pendant ce temps, verser le jus de cuisson dans un séparateur de graisse ou un gobelet gradué. Au bout de 1 à 2 minutes, la graisse remontera à la surface et les jus se trouveront au fond. Retirer la graisse à l'aide d'une cuillère et la jeter. Couper le poulet en quartiers ou le découper comme vous le souhaitez. Servez le poulet avec le jus de cuisson dégraissé.