

Poulet Rôti aux Herbes et Légumes de Saison

Matériel nécessaire

- Four performant (chaleur tournante recommandée pour une cuisson homogène)
- Plat à rôtir en céramique ou en fonte
- Ficelle de cuisine
- Pinceau de cuisine
- Thermomètre à viande (optionnel)

Ingrédients

- 1 poulet fermier d'environ 1,5 kg
- 800g de pommes de terre à chair ferme
- 4 carottes moyennes
- 2 oignons jaunes
- 1 tête d'ail coupée en deux
- Herbes fraîches : thym, romarin, laurier
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel de mer et poivre du moulin

Instructions de préparation

- Préchauffez votre four à 200°C (mode chaleur tournante).
- Lavez et coupez les légumes en morceaux de taille égale.
- Badigeonnez le poulet d'huile d'olive, salez et poivrez généreusement l'intérieur et l'extérieur.
- Insérez une branche de thym et une gousse d'ail à l'intérieur du poulet.
- Disposez les légumes autour du poulet dans le plat, ajoutez les herbes restantes.
- Enfourez pendant 1h15 à 1h30 en arrosant le poulet avec son jus toutes les 20 minutes.
- Laissez reposer la viande 10 minutes hors du four avant de découper.

Conseils pour une cuisson parfaite

- La qualité de votre four est déterminante : un modèle avec une régulation précise de la température garantit une peau croustillante et une chair juteuse.
- Ne surchargez pas le plat pour permettre une circulation optimale de l'air chaud.

- Pour vérifier la cuisson, la pointe d'un couteau insérée dans la cuisse doit faire ressortir un jus clair.
- Si vous utilisez un four de marque reconnue pour sa convection, réduisez la température de 10°C pour une cuisson plus lente et tendre.