

Poulet rôti au citron

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :50 min

Calories par portion : 321.833 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.29

Les ingrédients

- 1.0 u Poulet
- 8.0 u gousse ail
- 1.0 u citron
- 4.0 u Pomme
- 1.0 cs Coriandre
- 1.0 p Sel

Préchauffer votre four à 250°C (fonction rôtisserie)

Préparation des légumes

Laver le citron et râper les zeste. Réservez le. Avec un presse agrume, récupérer le jus du citron.

Éplucher les gousses d'ail.

Peler et couper en cube les pommes

Dans un bol, mélanger le jus de citron et l'ail écrasé.

Dans un récipient, mélanger: les pommes, le zeste de citron et la coriandre hachée.

Préparation de la viande

Enduire le poulet du mélange "jus de citron -ail" à l'intérieur et à l'extérieur. Puis enveloppez le poulet dans un papier aluminium et laissez poser pendant 30 minutes.

Puis farcir le poulet de la préparation à base de pommes, bridez le poulet. Et faites le rôti pendant 35-40 minutes.

Présentation

A proposer avec une salade et des frites.

