

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 120 MINUTES

10 PORTIONS

POULET ENTIER RÔTI



INGRÉDIENTS

<u>1 poulet entier d'environ 1,5 kg</u>	<u>2 oignons, coupés en rondelles épaisses</u>
<u>3 c. à soupe d'huile d'olive</u>	<u>1 citron, coupé en 2</u>
<u>1 c. à soupe de paprika</u>	<u>3 gousses d'ail avec la peau</u>
<u>1 c. à soupe de graines de fenouil moulues ou entières</u>	<u>Poivre noir moulu</u>

PRÉPARATION

- 1 Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Dans un petit bol, mélanger l'huile, le paprika et les graines de fenouil.
- 3 Répartir les oignons dans le fond d'un plat allant au four. Éponger le poulet avec du papier absorbant. Déposer le poulet sur les oignons, poitrine vers le haut.
- 4 Frotter toute la surface du poulet avec les moitiés de citron (retirer les pépins). Insérer l'ail et les moitiés de citron dans la cavité du poulet.
- 5 Badigeonner généreusement le poulet du mélange d'huile et d'épices. Poivrer.
- 6 Enfourner et cuire environ 2 heures ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans la cuisse indique 180 °F.

Valeur nutritive

Par portion : 1/10 de la recette

Calories	303 Kcal
Protéines	38 g
Glucides	3 g
Fibres	1 g
Sucres	1 g
Lipides	18 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	141 mg
Sodium	113 mg
Potassium	413 mg
Phosphore	302 mg

Astuces :

Vous pouvez dégraisser le jus de cuisson et le servir avec le poulet.

Concoctez un bouillon de poulet avec les os (faire mijoter 1 h à feu doux).

Utilisez des graines de fenouil entières et moulez-en quelques-unes pour avoir un mélange de graines entières et moulues.

Au goût, remplacez les graines de fenouil par la même quantité de poudre de cari, de graines de coriandre moulues ou par 2 c. à soupe d'herbes italiennes séchées.