RECETTE · FOUR & CHALEUR TOURNANTE

Poulet fermier rôti, pommes grenaille & légumes racines

PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	PORTIONS
20 min	1 h 15	Facile	4 personnes

Le rôti du dimanche à la chaleur tournante : poulet fermier doré et juteux, pommes grenaille et légumes racines confits dans le jus. Le four fait le plus gros du travail, vous soignez l'assaisonnement et le repos.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Poulet fermier	≈ 1,5 kg
Pommes de terre grenaille	800 g
Carottes	3
Panais	2
Oignon rouge	1
Tête d'ail	1
Beurre mou	40 g
Huile d'olive	2 c. à s.
Citron	1
Thym & romarin	quelques branches
Fleur de sel, poivre du moulin	au goût

POUR ARROSER (OPTIONNEL)

Bouillon de volaille chaud	1 dl
Jus de cuisson récupéré	du plat

PRÉPARATION

01 Préchauffer et sécher
Préchauffez le four en mode chaleur tournante à 200 °C. Sortez le poulet du réfrigérateur, séchez-le soigneusement avec du papier absorbant : une peau sèche est une peau qui croustille.

02 Assaisonner
Mélangez le beurre mou avec un peu de thym, de sel et de poivre. Glissez-en sous la peau des blancs, badigeonnez le reste sur toute la volaille. Salez l'intérieur, garnissez d'un demi-citron, d'une gousse d'ail et de quelques herbes.

03 Le plat de légumes
Brossez les pommes grenaille sans les éplucher, taillez carottes et panais en gros tronçons, coupez l'oignon en quartiers. Disposez le tout dans un grand plat, arrosez d'huile d'olive, salez, ajoutez la tête d'ail coupée en deux et les herbes restantes.

04 La cuisson
Posez le poulet sur les légumes, poitrine vers le haut. Enfournez à 200 °C pendant 15 minutes pour saisir, puis baissez à 180 °C et poursuivez environ 1 heure. Comptez au total à peu près 20 minutes de cuisson par livre (500 g).

05 Arroser et vérifier
Toutes les 20 minutes, arrosez le poulet avec le jus qui coule dans le plat (allongé d'un peu de bouillon si nécessaire). Remuez les légumes pour qu'ils confisent uniformément. Pour vérifier la cuisson, piquez la cuisse : le jus doit être clair, et la température à cœur atteindre 75 °C.

06 Le repos
Sortez le poulet, couvrez-le d'une feuille d'aluminium et laissez reposer 10 minutes avant de découper. Ce repos redistribue les jus dans la chair : c'est l'étape qui garantit un blanc moelleux. Servez avec les légumes et le jus de cuisson.

> L'ASTUCE DU CHEF
> Ne jetez jamais la carcasse : remise au four quelques minutes puis mijotée avec les épluchures de légumes, elle donne un bouillon de volaille maison. Séchez bien la peau avant cuisson et arrosez régulièrement : c'est le secret d'une peau dorée et croustillante.