

Poulet au four – en poche



Le poulet en poche, avant cuisson
Huile, sel, poivre, eau



Le service, après découpe, dans le jus
(Après passage des convives !)

Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 10 min – Cuisson : 40 min – TH 7, 210°C



1 poulet de 2,5kg



Des herbes



6 càs H. olive



Pincée de gros sel



1 verre d'eau

Préparation

1. Allumer le four TH 8 – 240°C. Ventilation naturelle.
2. Déballer le poulet et mettre des herbes de Provence à l'intérieur.
3. Le mettre dans une poche pour aller au four.
4. Le huiler, le saler, le poivrer, rajouter un verre d'eau. Remuer le tout pour mélanger.
5. Fermer la poche et la poser dans un plat de cuisson.
6. Cuire pour 40 à 45 min. Vérifier la dorure.
7. Le découper et le présenter sur un plat de service, dans son jus.

Accompagnement : Pâtes (ici, avoines de Savoie) ou frites ou brocolis...

Nota : La poche est très pratique. Ne pas oublier de faire une incision pour pas que la poche n'éclate. Le plat et le four restent propres.

* * * 02 janvier 2023 * * *