Poulet au four, en poche

Une inspiration (lointaine!) du Maroc

Mise en poche, olives, huile…

35 min TH 7, 10 min TH 10

Le service, découpe et jus

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 20 min – Cuisson : 35 min TH 7, 10 min TH 10

Poulet jaune de 1,3 kg Label rouge

4 càs d'herbes de Provence

1 càs de Ras El Hanout

4 càs d'olives vertes dénoyautées

1 citron pressé

4 càs d'huile d'olive

1 càc de sel fin

1/2 verre d'eau

Préparation

1. Ouvrir une poche pour cuisson au four.
2. Mettre 1 càc d'herbes de Provence à l'intérieur du poulet.
3. Mettre le poulet dans la poche. Le huiler de 4 càs d'huile d'olive.
4. Rajouter 1 càc de sel, le saupoudrer sur le poulet, rajouter 1 càs d'herbes de Provence.
5. Rajouter le Ras El Hanout - Remuer la poche pour bien répartir les ingrédients.
6. Rajouter 1/2 verre d'eau, le jus du citron pressé et les 4 cuillères d'olives vertes.
7. Fermer la poche et chasser l'air. (La poche va regonfler pendant la cuisson)
8. Laisser macérer une nuit au réfrigérateur.
9. Le lendemain, allumer le four à TH 7 – 210°C.
10. Percer le haut de la poche avec un couteau fin (Evacuer la vapeur, sinon la poche va éclater)
11. Mettre le poulet au four pour 35 min à TH 7 – 210°C.
12. Monter la température à TH 10 - 300°C pour 5 à 10 min – Surveiller la dorure.
13. Sortir le poulet, récupérer la sauce et les olives dans un plat.
14. Découper le poulet et mettre les morceaux dans le plat.
15. Servir chaud. (Au besoin, remettre le plat au four pour 5 à 10 min)

*** 7 mars 2021 ***