

Poulet entier rôti à la méditerranéenne



Découvrez les délices savoureux de notre recette de Poulet Entier Rôti à la Méditerranéenne. Un mariage succulent de saveurs méditerranéennes pour élever votre expérience culinaire. Régalez-vous avec ce plat sain et savoureux.

Préparation 5 min

Cuisson 75 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 440

Lipides 31

Glucides 0

Fibres 0

Protéines 42

Sodium 20

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, divisé
- 1 tige de sauge frais
- 1 tige de romarin frais
- 7,5 ml (1½ c. à thé) [d'épices méditerranéennes](#)
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 220°C (425 °F). Placer la grille au centre du four.
2. Dans une rôtissoire, verser 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'eau et 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive. Déposer la tige de sauge et de romarin au centre de la rôtissoire.
3. Combiner le reste d'huile d'olive avec les épices, le sel et le poivre et badigeonner le poulet entier avec le mélange.
4. Placer le poulet sur le dos dans la rôtissoire sur les herbes, couvrir et enfourner . À 30 et 45 minutes de cuisson, verser le jus de cuisson sur le poulet. À 1 heure de cuisson, enlever le couvercle et poursuivre la cuisson 15 minutes.
5. Retirer du four, laisser refroidir et servir avec du riz ou des pommes de terre et votre légume du moment.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse