

Poulet rôti aux saveurs mexicaines



Cette recette savoureuse de poulet rôti s'inspire du mélange d'épices audacieux d'une trempette de maïs mexicaine. Composé d'un mélange de poudre de chili, de paprika fumé et d'une quantité personnalisable de poivre de Cayenne, ce plat offre de la chaleur et une touche d'épice à chaque bouchée. L'huile d'olive et le sel rehaussent l'assaisonnement, ce qui donne une peau croustillante et une viande tendre et juteuse. Parfaite pour les dîners de semaine ou les rassemblements, cette recette apporte les saveurs vibrantes du Mexique à votre table !

Préparation 5 min
Cuisson 60 min
Portions 10
Nutrition Facts (per serving)
Calories 190
Lipides 7
Glucides 0
Fibres 0
Protéines 32
Sodium 350

Ingrédients

- 3-4 gousses d'ail, hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de chili

- Le jus de ½ citron (ou 30 ml / 2 c. à soupe)
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika fumé
- 2,5 à 10 ml (½ à 2 c. à thé) de poivre de Cayenne, au goût
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 1 poulet entier (environ 1,5 kg / 3,3 lb)

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Retirez les abats du poulet et séchez-le avec du papier absorbant.
2. Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, l'ail, la poudre de chili, l'huile d'olive, le paprika fumé, le poivre de Cayenne et le sel pour faire une pâte.
3. Frottez le mélange d'assaisonnements sur tout le poulet, y compris sous la peau pour un maximum de saveur.
4. Placez le poulet dans une rôtissoire et cuire 1 heure ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (165 °F) dans la partie la plus épaisse de la viande. Laissez reposer le poulet pendant 10 minutes avant de le découper.

Notes

Conservez dans un récipient hermétique jusqu'à 3 à 4 jours. Congelez en morceaux jusqu'à 3 mois.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal