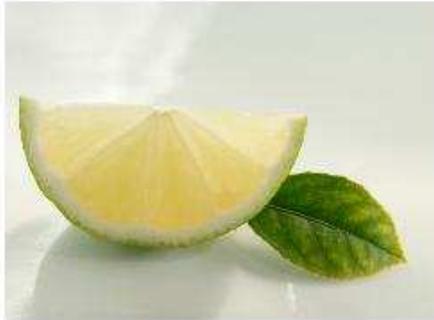


Poulet aux épices et Salade au Sumac



Poulet aux épices et Salade au Sumac

Newsletter n°17

Le 19 Avril 2009

Poulet aux épices et Salade au Sumac

Une recette simple, adaptable à toutes vos envies ...

Bonjour à tous,

Voilà le type de recettes que j'adore : simples, efficaces et qui ne vous retiennent pas dans la cuisine.

Un poulet entier : après avoir fait chauffer le four thermostat 5, mettre le poulet entier dans un plat. Je coupe la peau autour des pattes, ce qui permet de le cuire plus rapidement.

Citron vert / citron confit : si vous n'avez pas de citron confit, prenez un citron vert (moins acide que le citron jaune).

Je mets du jus de citron sur la peau incisée des pattes (toujours pour la cuisson). Je mets un ou deux petits citrons confits dans le plat.

Ail : des gousses d'ail entières. Comme j'adore l'ail, j'en mets au moins 6 ou 7 !

Graines de coriandre et des graines de Fenouil : jetez des graines de coriandre et des graines de fenouil sur le poulet et dans le plat. J'en mets une pleine poignée

Encore une fois, cette recette permet toutes les fantaisies (ou ... hum ... je n'ai pas de coriandre .. que puis-je mettre ?). Parfois donc je mets aussi des graines de cumin.

J'ai aussi beaucoup de chance, car coriandre et fenouil sont des productions locales !!

Pommes de terre : je mets aussi quelques pommes de terre épluchée dans le plat (pas cuite).

Cuisson : poivrez, salez (uniquement si nécessaire – avez-vous remarqué que je ne sale que très rarement ?). Rajoutez de l'eau au fond du plat : un verre suffit.

Je ne mets pas d'huile : le gras du poulet suffit. L'eau permet de ne pas attacher et permet aussi de cuire les pommes de terre.

Au bout de 30 mns, vérifiez qu'il y a encore un peu d'eau, prendre un peu de jus sur le poulet pour attendrir la peau.

Vous avez le temps pour l'apéro, pour trainer au coin du feu, bref pour prendre du temps ...



La petite salade qui va bien ...

Une salade fraîche et étonnante !!

Prenez une bonne mâche, coupez des petits oignons blancs. Voilà, ça, c'est la salade.

Maintenant la vinaigrette :

½ Jus de citron : pressez un demi citron et déliez le sel dedans. Ajoutez le poivre du moulin.



Sumac : le sumac est ce bel arbre dont les feuilles deviennent rouges à l'automne. Mais attention, il existe de nombreuses variétés : celles qui poussent dans nos jardins ne sont absolument pas comestibles.

Le Sumac donne un goût vinaigré et peut remplacer le vinaigre dans toutes les sauces. En plus, il ajoute des petites taches rouges dans la salade.

Bon appétit !!!

