

Poulet roti au sirop d'érable

Poulet roti caramélisé au sirop d'érable servie avec une courge butternut à l'érable. Une recette sucrée-salée parfaite pour les fêtes.

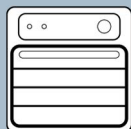
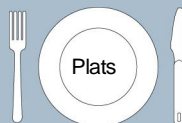


Mise en place

Laver et couper la courge butternut en deux, puis poser la moitié sur une planche, à l'aide d'un petit couteau affûté ou couteau à dents, couper la courge en tranches très fines jusqu'à deux tiers de l'épaisseur (ne pas arriver jusqu'au bout de manière à ce que les tranches restent collées). Enfiler dans quelques entailles du romarin et thym frais. Saler et verser un bon filet d'huile d'olive. Dans un bol verser le sirop d'érable et ajouter l'ail écrasé, le thym frais et romarin, sel et poivre, laisser infuser l'ensemble 1 heure.

Sur la plaque de cuisson, poser le poulet et le badigeonner du sirop d'érable parfumé aux herbes, renouveler l'opération durant la cuisson du poulet, ajouter également la courge, les carottes et oignons, et de la courge, à 200° environ 50 minutes.

Mise en oeuvre



Four

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
PURE MAPLE SYRUP GRADE A - Sirop d'érable	7577	5 cuillère
Huile d'olive		2 trait
Poulet entier		1 Kg
Carottes		150 g
Oignons		100 g
Oignons rouges		100 g
Courges butternut		500 g
Ail		3 pièce
Laurier		1 bouquet
Thym frais		1 bouquet

