



Poulet fermier aux agrumes et au romarin



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

1 poulet fermier
1 orange
1 citron
1 citron vert
3 cuillères à soupe de miel
1 cuillère à soupe de cumin en poudre
sel et poivre
huile d'olive
2 bâtons de cannelle
5 brins de romarin frais

Méthode de préparation

- 1.** Séchez le poulet fermier et placez-le dans une lèchefrite.
- 2.** Coupez les agrumes en rondelles.
- 3.** Dans un bol, mélangez le miel, le cumin en poudre, le sel, le poivre et l'huile d'olive. Enduisez le poulet de ce mélange, même dans la cavité.
- 4.** Farcissez le poulet fermier des bâtons de cannelle, de la moitié des rondelles d'agrumes et de 3 branches de romarin.
- 5.** Parsemez le poulet fermier du reste des rondelles d'agrumes et du romarin. Aspergez-le d'un peu d'huile d'olive.
- 6.** Laissez cuire pendant 90 minutes dans un four préchauffé à 170 °C.
- 7.** Sortez le poulet du four, couvrez-le d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer pendant un quart d'heure avant de le découper.