

Poulet fermier rôti aux fruits

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 🍷 1 poulet fermier 2kg environ
- 🍷 2 poires
- 🍷 2 pommes granny smith
- 🍷 500 g d'haricots verts
- 🍷 Le jus de 2 oranges
- 🍷 Le jus de 2 citrons
- 🍷 Le zeste d'1 orange
- 🍷 2 échalotes hachées
- 🍷 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 🍷 30 g de beurre
- 🍷 1 pincée de muscade
- 🍷 Sel, eau

Préparation :

- ∂ Faites découper votre volaille par votre volailler.
- ∂ La veille, détaillez les poires et les pommes en gros cubes.
- ∂ Dressez les morceaux de poulet dans un plat, assaisonnez-les de sel et de noix de muscade, puis arrosez-les d'une cuillerée d'huile d'olive, du jus des oranges et des citrons.
- ∂ Ajoutez les cubes de poires, de pommes et les échalotes hachées.
- ∂ Mélangez et laissez mariner à couvert une nuit au réfrigérateur.
- ∂ Le jour même, préchauffez le four à th.8 (240°).
- ∂ Effilez les haricots verts et faites-les cuire dans l'eau bouillante salée 10min.
- ∂ Rafraîchissez et égouttez-les.
- ∂ Réunissez les en 8 fagots et disposez-les dans un grand plat puis badigeonnez-les de beurre ramolli et réservez-les.
- ∂ Egouttez le poulet.
- ∂ Réservez la marinade et les fruits.
- ∂ Posez le poulet dans un plat puis nappez-le d'huile d'olive.
- ∂ Faites cuire au four 40min en arrosant de marinade.
- ∂ Entourez les morceaux de poulet de dés de pommes et de poire.
- ∂ Poursuivez la cuisson 25 min environ en arrosant les morceaux régulièrement de marinade.
- ∂ Sortez le plat du four.
- ∂ Glissez dans le four éteint les haricots verts.
- ∂ Dégraissez le plat de cuisson du poulet, déglacez avec la marinade et deux cuillerées d'eau.
- ∂ Faites bouillir
- ∂ Servez nappé de jus, parsemé du zeste d'orange en julienne avec les fruits et les légumes.

Variante : ajoutez des dés de mangue et d'ananas frais