



Respirez,
on vous
inspire !

biocoop

INGRÉDIENTS

- 1 poulet entier (2 kg environ)
- 10 g de fleurs de lavande
- 100 g de beurre salé Bicoop à température ambiante
- 2 cs de miel
- 2 gousses d'ail
- 2 cc de romarin séché (ou frais)
- 2 cc de thym séché (ou frais)
- sel et poivre.

POULET RÔTI AU MIEL ET À LA LAVANDE

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min - Cuisson : 1 h 30

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Dans un bol, écraser légèrement les fleurs de lavande et les gousses d'ail décortiquées. Ajouter le beurre, la pincée de sel, le romarin et le thym. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte. Prélever la moitié de la préparation et réserver.
3. Recouvrir uniformément le poulet avec la première moitié du beurre à la lavande. Puis le déposer dans un plat allant au four avec un peu d'eau et laisser rôti 30 min.
4. Pendant ce temps, faire fondre la seconde moitié du beurre à la lavande en y ajoutant le miel et le poivre.
5. Au bout de 30min de cuisson, badigeonner le poulet avec une partie du beurre fondu au miel. Répéter l'opération deux fois pendant de la cuisson. Laisser cuire encore 35 à 40 min jusqu'à ce que le poulet soit bien rôti. Rajouter un peu d'eau pendant la cuisson pour que la sauce ne caramélise pas trop.
6. Servir immédiatement accompagné de légumes de saison (pomme de terre, patate douce ...).

Varié les plaisirs : Changer de volaille en fonction des occasions : dinde, pintade, chapon... Et pensez à adapter la recette en fonction du poids de l'animal.

biocoop

Coquelicot