

## Poulet du paresseux

[« La Maison d'Aurette » Chambres et tables d'hôtes à Buis les Baronnies](#)



Vous pouvez faire la sieste, allez au cinéma, faire vos courses, vous baladez, enfin bref tout ce que vous voulez, votre journée sera à vous.

### **Ingrédients :**

1 beau poulet

3 à 4 citrons bio

Quelques écorces de citrons confits

3 à 4 c à c de sel fin

### **Préparation :**

Commencer par découper deux citrons en 8 quartiers puis chaque quartier en trois morceaux

Et si nécessaire en faire un de plus afin de remplir entièrement le poulet

Mettre le sel fin à l'intérieur du poulet

Frotter la peau du poulet avec un demi-citron

Saupoudrer le poulet de sel fin

Mettre dans plat qui va au four avec 3 à 4 cm d'eau et les écorces de citrons confits

Allumer le four à 90° et mettre à cuire au moins 7 heures

Si vous êtes présent vous pouvez aller retourner le poulet une ou deux fois (ce n'est pas une obligation)

Si vous voulez la peau très grillée, sortir le poulet du four, allumer le grill, dès qu'il est chaud frotter la peau du poulet de nouveau avec du citron, le glisser sous le grill et surveiller la coloration bien le tourner. Attention cela va très vite, en quelques minutes la peau de votre poulet sera dorée et croustillante.

Servir avec des pommes de terre cuites en dernière minute au four à onde, et une salade verte que vous aurez épluchez et lavez à l'avance, ainsi que votre vinaigrette.

Recette pommes de terre minutes au four à micro onde : le temps de se mettre la table

Lavez vos pommes de terre les mettre dans un sac en plastique de course, serrez-le autour des pommes de terre. Le temps de cuisson en fonction de leur taille, de la quantité et de la race, sera de 4 à 10/12 minutes. Vous pouvez les éplucher et les couper pour aller plus vite. Attention à la vapeur à l'ouverture du sac.