

Poulet à basse température



Temps: >60 min

Ingédients pour 4 personnes

1 poulet, env. 1,6 kg ou plus

1 botte de persil plat

1 bouquet de thym

Huile d'olive vierge extra

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 75 °C. Sortir le poulet du réfrigérateur au moins 2 h avant de le cuire.

PRÉPARER LE POULET

Ôter les pattes et le cou. Tirer légèrement sur la peau pour faire apparaître le bréchet en forme de Y. Le couper délicatement. Plus tard, cela vous permettra de découper le poulet plus facilement. Saler l'intérieur du poulet et le garnir avec les bottes entières de persil et de thym. Refermer le poulet avec de la ficelle de cuisine. Pour se faire, ficeler les cuisses, puis les ailes ensemble de façon à les maintenir près du corps. Nouer, puis couper l'excédent de ficelle.

À présent, saler l'extérieur du poulet. Vous pouvez aussi faire tout cela la veille, mais mieux vaut alors utiliser du gros sel pour qu'il ne pénètre pas trop. Badigeonner intégralement le poulet avec une huile d'olive d'excellente qualité.

CUIRE LE POULET

Placer le poulet ainsi préparé sur une plaque de cuisson, dos vers le bas. La plaque de cuisson ne doit pas être trop grande, juste assez pour accueillir le poulet. Cuire le poulet jusqu'à ce que la température à cœur dans la cuisse atteigne 65 °C. Cela prendra de 2 h à 2,5 h. La température à cœur se mesure à l'aide d'un thermomètre de cuisine spécial. Sortir le poulet rôti du four, le laisser reposer et le couper en huit morceaux.

Régler la fonction gril du four sur le niveau maximum, remettre les morceaux de poulet au four sur la plaque de cuisson, côté peau vers le haut, et badigeonner d'huile d'olive. Faire griller les morceaux entre 4 et 7 min en les espaçant. Veiller à bien les dorer, sans les faire brûler. Servir aussitôt.