

Marinade au citron et "Pols Limon" pour du poulet rôti

Temps de préparation: 1 h. 15 min. · Niveau de difficulté: très facile

Portions

Ingrédients pour 4 personnes.

Ingrédients

100 ml Eau
30 g Zeste moulu de citron
4 pièce Gousses d'ail
0.5 tasse Vin blanc
1 pièce Branche de romarin fraîche ou séchée
0.5 c.à.c Graines de moutarde séchées
0.5 c.à.c Graines de coriandre séchées
2 pièce Graines de cardamome
5 pièce Pommes de terre
3 pièce Carottes
2 pièce Oignons

Préparation

Mettez l'eau, l'ail, le vin blanc, les épices et les "pols" de citron dans le mixeur.

Mixez le tout, puis ajoutez le romarin, le sel et le poivre.

Placez le poulet nettoyé et éviscéré sur une plaque de cuisson et badigeonnez-le avec la marinade d'épices, versez le reste de la marinade sur le poulet. Vous pouvez aussi placer les morceaux de poulet dans un plat à four et verser la marinade dessus.

Faites rôti le poulet au four pendant 30 minutes à 150°C.

Ajoutez ensuite les légumes et arrosez le poulet avec la graisse et la sauce qui se trouvent dans le plat.

Faites griller les 30 dernières minutes avec la fonction gril du four jusqu'à ce que la peau soit dorée.