



Poulet en croûte de sel

Durée de préparation : env. 20 min. de préparation
+ env. 1h de cuisson au four

Ingrédients pour 4 portions :

1	Poulet entier
2 Cs	Huile d'olive
3 Cs	Romarin et d'origan finement hachés
4	Blancs d'œufs battus
2 kg	Gros sel de mer

Préparation :

1^{ère} étape

Rincer à l'eau froide le poulet à l'intérieur et à l'extérieur et l'essuyer.

2^{ème} étape

Mélanger l'huile d'olive avec le romarin et l'origan finement hachés, puis en badigeonner l'intérieur et l'extérieur du poulet.

3^{ème} étape

Mélanger le gros sel de mer et les blancs d'œufs. Étendre environ $\frac{1}{4}$ de cette masse sur la plaque de four chemisée de papier sulfurisé, et de façon à ce que la surface obtenue dépasse d'environ 2 cm le poulet. Poser le poulet dessus et l'envelopper entièrement et régulièrement du reste de la masse en appuyant fortement.



Préparation :

4^{ème} étape

Enfourner le poulet au milieu du four préchauffé à 220 °C et faire cuire pendant env. 20 min. Puis monter la température à 240 °C et terminer la cuisson pendant env. 40 min.

5^{ème} étape

Briser doucement la croûte avec un marteau et ôter les morceaux. Enlever les grains de sel restants avec un pinceau et trancher le poulet avant de servir.

Conseil : Servir de préférence avec des légumes et des pommes-de-terre sautées.