



Poulet entier rôti au four

Durée de préparation: env. 35 min.

Cuisson: env. 1 heure

Ingrédients pour 4 portions:

3 Cs	Moutarde au miel de fleurs
½ dl	Huile de tournesol
½ Cs	Paprika doux
1 ½ Cc	Sel
	Quelques grains de poivre noir écrasés
1	Poulet (env. 1,4 kg)
1	Tête d'ail, coupée en deux dans le sens de la largeur
1	Paquet d'épis de maïs précuits (env. 500 g), coupés en quatre dans le sens de la largeur
500 g	Pommes de terre à chair ferme, coupées en six
1	Oignon, coupé en huit
1	Boîte de tomates concassées (env. 400 g)
1	Piment rouge, coupé en rondelles
1 Cs	Romarin, finement haché
1 Cc	Sel
	Un peu de poivre



Préparation :

1^{ère} étape

Bien mélanger la moutarde avec l'huile et les épices. Rincer à l'eau froide le poulet à l'intérieur et à l'extérieur, bien essuyer. Badigeonner le poulet avec 2/3 de la marinade. Mélanger le maïs, les pommes de terre et les oignons au reste de la marinade. Pour la sauce tomate : mélanger les tomates concassées au chili et au romarin, assaisonner. Répartir la sauce sur un papier sulfurisé posé sur une plaque, déposer le poulet et l'ail dessus.

2^{ème} étape

Mettre au milieu du four préchauffé à 200°C et laisser rôtir pendant env. 30 min. Sortir la plaque, ajouter les pommes de terre et le maïs et finir la cuisson au four pendant env. 30 min. Retourner les pommes de terre et le maïs après env. 15 min.