



Rôti de poulet aux herbes

Temps de préparation env. 1 h

Ingrédients pour 4 portions :

750 g	Blanc de poulet, découpé à plat
½ C. à c.	Persil haché
½ C. à c.	Ciboulette hachée
½ C. à c.	Estragon haché
1 C. à c.	Romarin haché
8 Feuilles	Basilic frais
1 C. à c.	Huile pour la marinade aux herbes
1	Blanc d'œuf
2 C. à s.	Huile pour la cuisson
	Sel et poivre

Préparation :

1^{ère} étape

Hacher finement le persil, la ciboulette, l'estragon et le romarin. Effeuilier le basilic et mélanger le tout au blanc d'œuf et à l'huile. Saler et poivrer.

2^{ème} étape

Etaler l'appareil sur le blanc de poulet préalablement découpé à plat et déplié. Replier bord à bord puis ficeler avec de la ficelle de cuisine.



Préparation :

3^{ème} étape

Faire revenir brièvement le rôti de tous les côtés dans une poêle, puis terminer la cuisson dans le four préchauffé à 180° C. La température au cœur du rôti doit être idéalement de 75°C. Le rôti est cuit à point au bout de 40 à 45 minutes.

4^{ème} étape

Une fois sorti du four, laisser le rôti reposer encore quelques minutes avant de le trancher.

Conseil : servir de préférence avec des légumes et de la purée de pommes de terre.