

Poulet rôti aux pomélos de Corse, miel & romarin



INGRÉDIENTS pour 3-4 personnes



Facile



Bon marché



10 min.



50 min.

Ingrédients

- 1 poulet entier ou 4 cuisses de poulet
- 2 pomélos de Corse
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de romarin (ou thym)
- Sel, poivre
- Option : petites pommes de terre ou carottes nouvelles

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 190 °C.
 2. Prélevez le zeste d'un pomélo, puis son jus. Mélangez avec le miel, l'huile d'olive, l'ail écrasé, sel et poivre.
 3. Disposez le poulet dans un plat. Badigeonnez-le généreusement avec la marinade.
 4. Coupez le second pomélo en quartiers et répartissez-les dans le plat avec les herbes et les légumes si vous en ajoutez.
 5. Enfouissez 40–50 minutes (selon le morceau), en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.
- Le pomélo caramélise légèrement, apporte une acidité douce qui équilibre le miel et donne une sauce brillante, parfaite avec les légumes rôtis.

Conseils

- *Servez avec une salade verte aux jeunes pousses, très bien pour la saison "fin d'hiver/ début printemps".*



Le pomélo