



Vert pour choisir locale

Ingrédients en **vert** = cultivés
ou produits localement



Poulet



Pomme de terre



Lait



Beurre



Farine



Thym

Poulet rôti avec purée de pommes de terre

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

2-2,5 kg (4-5 lb)	Poulet entier (ou 6-8 pilons ou cuisses, environ 1 kg)
2 c. à thé (10 ml)	Sel
2 lb (907 g)	Pommes de terre , pelées et coupées en morceaux de 1 po
2 c. à soupe (30 ml)	Beurre
1 tasse (250 ml)	Lait
1 ½ c. à thé (7 ml)	Sel
2 c. à soupe (30 ml)	Farine
¼ c. à thé (1 ml)	Thym séché ou assaisonnement pour volaille
⅛ c. à thé (0,5 ml)	Poivre noir moulu
½ tasse (125 ml)	Eau

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. La veille de la cuisson du poulet, saupoudrer 2 c. à c. (10 ml) de sel sur les morceaux de poulet ou le poulet entier et mélanger ou frotter pour enrober. Réfrigérer toute la nuit.
2. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). **Pour un poulet entier**, faire cuire 20 minutes par livre jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne de 180 °F (82 °C). Laisser reposer jusqu'à ce que la viande soit suffisamment froide pour être manipulée, puis la retirer des os et la couper en morceaux. Verser le jus de cuisson de la casserole dans un séparateur de graisse ou une tasse à mesurer en verre. Réserver les os et la peau pour faire du bouillon pour les futures sauces ou soupes. **Pour des morceaux de poulet**, déposer les morceaux de poulet côté peau vers le haut sur une grande plaque à pâtisserie. Cuire le poulet au four pendant une heure, jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante et que la température interne mesure 165 °F (75 °C).
3. Pendant ce temps, préparer la purée de pommes de terre. Placer les pommes de terre dans une grande casserole, ajouter 2 c. à c. (10 ml) de sel et suffisamment d'eau pour couvrir les pommes de terre. Couvrir et porter à ébullition à feu vif, puis réduire le feu à moyen. Cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 20 minutes.
4. Égoutter les pommes de terre et les remettre dans la casserole. Ajouter le beurre et le lait et écraser. Ajouter du sel au goût. Garder au chaud dans la casserole pendant que la sauce est préparée.
5. Pour faire de la sauce, retirer soigneusement autant de gras que possible de jus de poulet et le jeter. Verser le jus dans une casserole et porter à ébullition. Dans un bol, fouetter ensemble la farine avec ½ tasse d'eau jusqu'à consistance lisse. Ajouter dans la casserole et cuire jusqu'à épaississement, en remuant constamment. Ajouter l'assaisonnement au poivre et à la volaille ou le thym. **Si la sauce est trop épaisse**, ajouter de l'eau pour la diluer. **S'il est trop fin**, le faire bouillir jusqu'à ce qu'il ait la bonne consistance.
6. Servir le poulet avec de la purée de pommes de terre, de la sauce et un accompagnement des légumes préférés cuits ou crus.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter des patates douces, des fleurons de chou-fleur ou du navet à la purée de pommes de terre pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ **Sauce à la canneberge**
- ★ **Têtes de violon** - cuites
- ★ **Panais** - rôti
- ★ **Patates douces** - rôties
- ★ **Navet** - rôti
- ★ **Maïs** - cuit
- ★ **Carottes** - cuites ou crues
- ★ **Pois** - cuits
- ★ **Haricots verts ou jaunes** - cuits ou crus
- ★ **Courge** - rôtie ou écrasée
- ★ **Betteraves** - marinées ou grillées
- ★ **Fruit**

Remarque des auteurs

“Nous avons constaté que les dîners rôtis sont très populaires et abordables ! Choisissez entre rôtir des oiseaux entiers ou, si vous avez moins de temps, des morceaux de poulet rôti. Planifiez des dîners rôtis pour la fin de la semaine pour vous donner le temps de faire une partie de la préparation en avance.”

- Jenny & Rosie



Canneberges



Têtes de violon



Panais



Patate douce



Navet



Maïs



Carotte



Petits pois



Haricots



Courge



Betteraves



Fruit