



La Ferme du Mandré
Producteur d'Ariège

Agneaux Tarasconnais, Poulets et Oeufs « plein air »

Marie-Christine FONNÉ
Lieu-dit Le Mandré, 09120 VENTENAC
Tél. : 05 61 60 22 65 - 06 19 03 43 80

contact@fermedumandre.fr
www.fermedumandre.fr

Poulet aux citrons

Préparation : 10 mn

Cuisson : 1h à 1h30

Pour 4 personnes :

- 1 poulet fermier évidé
- 1 citron confit
- 6 c à soupe d'huile d'olive.
- 1 cube de bouillon de volaille
- Du safran
- 1/2 c à café de poivre
- 1 c à café de gingembre en poudre
- 1/2 c à café de curcuma
- 1/2 c à café de ras el hanout
- 6 oignons
- 6 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de coriandre
- Pommes de terre, pour rôtir vers la fin dans la sauce

Préparation

1. Placez les épices dans un grand bol: le ras el hanout, le safran, le poivre noir, le curcuma, le gingembre et le cube de bouillon. Ajouter suffisamment d'eau pour diluer le tout.
2. Faites mariner le poulet entier dans ce mélange d'épices, ainsi sous la peau, et à l'intérieur. laissez au moins 1 heure.
3. Mettez l'huile dans une marmite assez large, sinon dans une cocotte. Faites chauffer.
4. Ajoutez le poulet dans l'huile chaude.
5. Épluchez l'ail, et coupez le en tranches fines.

6. Surveillez et retournez le poulet pour qu'il ne brûle, et qu'il prenne une belle couleur de tous les cotés.
7. Ajouter l'ail par dessus.
8. Épluchez et coupez les oignons.
9. Ajoutez les au poulet.
10. Coupez le bouquet de coriandre, hachez le finement et ajouter le.
11. Coupez le citron confit en deux, gardez la moitié, et coupez l'autre moitié, ajoutez le tout sur le poulet.
12. Laissez cuire en remuant de temps en temps entre 1 h et 1h30 selon la grosseur du poulet. Ajoutez un peu d'eau au besoin.
13. Quand le poulet est cuit, retirez le de la sauce,
14. Mettre la sauce dans un plat allant au four, ajoutez les pommes de terre nettoyées et coupées en quart à cette sauce, ajoutez un peu d'eau et laissez cuire en couvrant le plat d'un film d'aluminium.
15. Quand les pommes de terre sont cuites, remettez le poulet et laissez le prendre une douce couleur dorée.

Bon appétit,