



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 rôti, marinade au yogourt grec, à l'huile d'olive, à l'ail et au paprika

Préparation : 4 heures

Cuisson : 1h30 + 15 mn de repos

Pour 4 personnes :

- 1 poulet fermier évidé
- ½ oignon de taille moyenne, coupé en deux
- 1 petite poignée de thym frais
- 4 tranches de citron
- 500 g de yogourt grec nature
- 60 ml d'huile d'olive grecque extra-vierge
- 2 gousses d'ail, émincé à l'aide d'une râpe fine
- 15 ml d'origan sec
- 10 ml de paprika
- 5 ml de sauce piquante type Sriracha
- Le zeste d'un demi-citron
- Le jus d'un citron
- 2 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre noir frais du moulin

Préparation

1. Assaisonner la cavité avec du sel et du poivre, et y placer l'oignon, le thym et les tranches de citron. Mettre le poulet dans un plat en céramique.
2. Dans un bol à mélanger de taille moyenne, combiner le yogourt grec, l'huile d'olive, l'ail, l'origan, le paprika, la sauce piquante, le zeste et le jus de citron ainsi que le sel et le poivre. Bien mélanger au fouet.

3. Verser la marinade sur le poulet et bien recouvrir toute la surface avec les mains. Placer le plat au frigo et laisser mariner pendant 4 heures.
4. Retirer l'excédent de marinade. Assaisonner le poulet de sel et de poivre, au goût. Placer le poulet au four préchauffé à 220 °C.
5. Faire rôtir le poulet pendant 10 minutes, puis baisser la température à 180 °C.
6. Continuer la cuisson, de 60 à 75 minutes, jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans la cuisse affiche une température interne de 68 °C.
7. Retirer le poulet du four et le laisser reposer pendant 15 minutes avant de déguster. Accompagner de légumes apprêtés simplement, comme des pommes de terre et une salade verte.

Bon appétit,