

metro



Poulet rôti glacé à l'oriental

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 2 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:30 PRÉPARATION | 1:30 CUISSON | 2:00 TEMPS TOTAL

Ingrédients

2 kg (4 1/2 lb) Poulet entier refroidi à l'air

1 Petit oignon

GLACE :

45 ml (3 c. à soupe) Jus d'ananas

30 ml (2 c. à soupe) Sauce soya

30 ml (2 c. à soupe) Sauce aux huîtres

30 ml (2 c. à soupe) Vinaigre de riz

5 ml (1 c. à thé) Pâte de piment fort

Préparation

Préchauffer le four à 170 °C (325 °F).

Dans une casserole à feu moyen, porter à ébullition tous les ingrédients de la glace jusqu'à épaississement en remuant constamment. Réserver et laisser tiédir.

Retirer les abattis de la cavité ventrale du poulet, assaisonner généreusement l'intérieur du poulet et farcir avec l'oignon.

Badigeonner sur et sous la peau du poulet avec la moitié de la glace orientale et le déposer dans une rôtissoire. Faire cuire au four environ 1h30 ou jusqu'à ce que la température interne indique 82 °C (180 °F), en badigeonnant régulièrement en cours de cuisson. Au terme de la cuisson, retirer et réserver.

Dans un wok huilé, faire sauter à feu vif le chou, l'oignon, le poivron et les minis bonsai choy 2 minutes. Ajouter l'ail, la sauce soya, les noix et les oignons verts puis retirer du feu et réserver.

Détailler le poulet en huit morceaux en levant les cuisses et les poitrines et servir accompagnés des légumes sautés.

Source : Académie Culinaire

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure

1 Gousse d'ail

15 ml Miel biologique
(1 c. à soupe)

5 ml Gingembre
(1 c. à thé)

5 ml Fécule de maïs
(1 c. à thé)

LÉGUMES

45 ml Huile extra vierge
(3 c. à soupe)

500 ml Chou nappa, émincé
(2 tasses)

1/2 Oignon

1 Poivron rouge

12 Minis bonsai choy, émincés

1 Gousse d'ail

30 ml Sauce soya
(2 c. à soupe)

125 ml Noix de cajou
(1/2 tasse)

2 Oignons verts

peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculs certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
