

Ma star de poulet rôti

Cette fois, il est temps. Il y a quelques jours, j'ai fêté les trois ans de mon blog culinaire, mon troisième bébé. Et le record de 80 000 pages visitées en un mois. Si je suis fière de ce succès, je le dois à mes chers internautes et lecteurs qui le suivent fidèlement et avec enthousiasme depuis sa naissance. Mais il est temps pour moi de vous présenter LA star. L'étoile montante. L'artiste qui compte plus de 17 000 visites mensuelles à lui tout seul. Celui qui réunit chaque jour une foule en délire, avide de goût, de croustillant et de moelleux.

Au tout début de sa carrière, rien ne le prédestinait à une telle renommée internationale. Car ses fans, nombreux, viennent de tous les horizons. Le courrier des lecteurs est dense et régulier. Et son ascension est continue. En tant que manager, je ne peux que l'encourager sur sa lancée et lui souhaiter de régaler encore longtemps les papilles et les estomacs de ses groupies.

Je m'explique difficilement son succès. Certes il est excellent dans sa catégorie. Je pense qu'il doit toutefois avoir ce petit quelque chose en plus. Peut-être parce



Lénart/Nadine Jacquet

que je m'en occupe avec amour, soin et passion. Je le masse régulièrement et la détente que je lui procure lui apporte toute la tendresse dont il a besoin. Je n'omets aucune parcelle de sa peau et je l'épice avec douceur. Et parce qu'il n'y pas que l'extérieur qui compte à mes yeux, je me dois de lui apporter tous les ingrédients de choix qui le rendront beau et bon également à l'intérieur.

Je le laisse grandir et évoluer dans la chaleur en prenant garde à ce qu'il ne stagne pas dans des

positions inconfortables. Et je l'accompagne à chaque étape de son évolution. Pour terminer, je lui octroie le repos nécessaire à sa réalisation personnelle.

Voilà, je pense que l'attention que je lui porte lui donne ce petit quelque chose en plus. Parce que quand on aime, les saveurs de la vie explosent en bouche comme un juste retour des choses, comme la récompense de ce qu'on a pu donner de meilleur, pour les autres et pour soi-même.

Je suis donc fière comme un coq de partager avec vous aujourd'hui la recette de mon poulet rôti au four, si moelleux à l'intérieur et si croustillant à l'ex-



Pour 4-5 personnes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 1 heure 10

- 1 poulet d'environ 1,5 kg, de préférence label rouge
- 80g de beurre en tout
- sel, poivre, paprika,
- une poignée de gros sel
- une grosse tranche de citron
- 1 bouquet garni (thym et laurier)
- une vingtaine de gousses d'ail ou plus
- de l'huile d'olive
- des herbes de Provence

térieur. Et de vous compter peut-être prochainement parmi ses plus grands fans. Et même s'il n'en a plus, je lui souhaite de garder la tête haute en toute circonstance. Et de toujours se laisser déguster avec bonheur et humilité.

VIRGINIE LÉNART

www.lesrecettesdevirginie.com

La marche à suivre

1 A l'aide de papier ménager, essuyez le poulet soigneusement à l'intérieur et à l'extérieur afin qu'il soit bien sec. Préchauffez votre four à 200°C.

2 Occupez-vous d'abord de l'intérieur: écarterez avec vos doigts la cavité du poulet (croupion). Ce n'est pas très glamour ok, mais on s'en fiche. Salez et poivrez l'intérieur. Puis, insérez 40g de beurre, ce qui permettra à la chair de la bête de rester bien moelleuse. Insérez le citron, le bouquet garni et 2 gousses d'ail pelées et coupées en deux. Tassez bien avec vos doigts. C'est fou ce qu'on peut mettre comme marchandise là-dedans

non?

3 Maintenant occupez-vous de l'extérieur: badigeonnez l'extérieur du poulet avec de l'huile d'olive et 20 g de beurre en le massant bien. Il est important de bien le masser. C'est glamour ça non? Dans un bol, mélangez le gros sel, une bonne pincée de paprika et une càc d'herbes de Provence. Saupoudrez ce mélange de toutes parts en massant et frottant bien pour le faire pénétrer de façon optimale.

4 Dans un grand plat, mettez un filet d'huile d'olive et posez le poulet SUR UNE CUISSE. Enfouissez-le pendant 15 minutes. Retournez le poulet SUR

L'AUTRE CUISSE et poursuivez la cuisson encore 15 minutes. Pendant ce temps, séparez les gousses d'ail (laissez la pelure). Si vous n'aimez pas forcément l'ail, sautez cette étape et n'en mettez donc pas.

5 Tournez maintenant le poulet sur le dos, donc à plat. Ajoutez les gousses d'ail dans le plat (elles vont confire, à noter que vous enlèverez la pelure de l'ail dans votre assiette au moment de la dégustation...) et laissez cuire encore 30 à 40 minutes. Pour vérifier la cuisson, plantez la lame d'un couteau entre la cuisse et l'articulation. Le jus qui s'écoule doit être clair. S'il est encore

rosé, c'est que le poulet n'est pas cuit. Laissez-le reposer dans le plat, croupion en l'air durant 5 minutes hors du four, pour que le jus s'écoule bien à l'intérieur.

6 Sortez le poulet du plat et préparez le jus: réservez les gousses d'ail dans un bol. Penchez le plat doucement au-dessus de l'évier. Le gras va couler en premier. Laissez s'écouler le gras jusqu'à ce qu'il n'y en ait presque plus. Versez le reste du jus dans une casserole, ajoutez 20g de beurre et réchauffez en fouettant. Découpez le poulet et servez les morceaux avec quelques gousses d'ail confites, en arrosant de jus.