



RECETTE POULET À L'ORANGE AU FOUR UN VRAI RÉGAL

INGRÉDIENTS :

- 6 cuisses de poulet
- Le jus de 3 oranges
- 250ml de bouillon de viande
- Sel au gout
- Poivre moulu au goût
- Huile d'olive vierge
- 3 pommes de terre moyennes
- Herbes aromatiques (thym, romarin...)
- 1 verre de vin blanc
- 2 feuilles de laurier
- 3 ails

PRÉPARATION:

- On presse les oranges et on garde le jus.
- Saupoudrer le poulet de sel et poivre. Le mettre sur le plateau de cuisson où nous avons mis un filet d'huile d'olive vierge.
- Écrasez l'ail et étalez-le sur le poulet. Saupoudrez-le de quelques herbes aromatiques et laissez-le reposer 1 heure.
- Ajoutez le vin, le jus d'orange et le bouillon de viande, le laurier et les pommes de terre en tranches.
- On le met au four une heure environ à 180°C, chaleur en haut et en bas. On le retourne au milieu de la cuisson. Le temps est relatif, ça dépend de la taille des morceaux de poulet.
- On le sert bien chaud accompagné de pommes de terre.