



Poulet à l'ail



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : 1 part de viande
+ 1 cuillère à café d'huile
- 1 poulet
- 1 tête d'ail
- 120 g d'olives vertes
- 1 branche de thym
- 1 verre d'eau
- sel, poivre
- Four préchauffé



Préparation

- Eplucher les gousses d'ail et en ôter le germe afin de les rendre plus digeste.
- Farcir l'intérieur du poulet de gousses d'ail et d'olives.
- Y ajouter une branche de thym.
- Piquer la peau du poulet à l'aide d'une fourchette et le disposer dans un plat à four.
- Diluer la poudre de paprika dans un verre d'eau.
- Saler, poivrer.
- Badigeonner le poulet de ce mélange et le glisser au four. Laisser cuire 1 h ½ environ, en arrosant souvent avec de l'eau.
- A la sortie du four, découper le poulet, dresser les morceaux dans un plat de service entourés des gousses d'ail et des olives. Déglacer le plat de cuisson avec ½ verre d'eau et servir la sauce à part.

