Poulet rôti aux champignons

écrit par Karim

Réussir la cuisson d'un poulet, en apparence on pourrait croire qu'il suffit de la badigeonner de beurre et d'huile et hop un petit tour dans le four et le tour est joué !!? Et non, c'est un petit peu plus compliqué que cela. Il faut pouvoir offrir une sauce généreuse et épicée en accompagnement puis s'assurer d'obtenir une viande moelleuse et savoureuse. Je trouve qu'il n'y a pas pire qu'un poulet fade sans sauce, c'est horrible !!

Personnellement, à chaque fois que je décide de faire un poulet j'innove au niveau de l'assaisonnement. Je note systématiquement tous les ingrédients et épices que j'ajoute puis je valide ou rejette la recette en fonction du ressenti familiale.

La première condition est de choisir un poulet fermier, un jaune ou un blanc peu importe mais ne prenez surtout pas un poulet d'élevage industriel gavé et blindé d'antibiotiques. Ils sont sélectionnés pour un rythme de croissance très élevé, ils atteignent leur poids d'abattage en moins de 40 jours. Deux fois plus rapidement que la nature ne l'exige. C'est tout simplement une honte et une horreur. Heureusement que l'association L214 existe, ils font un travail remarquable en

dénonçant toutes les atrocités faites volontairement aux animaux.

La seconde condition est de préparer une marinade pour obtenir une viande tendre, juteuse et parfumée à souhait. Ne vous inquiétez pas, je vais tout vous livrer.

La dernière condition est une cuisson à moyenne température en chaleur tournante. Il ne faut pas brusquer la bête pour éviter qu'elle ne se dessèche. Il faut savoir que la chair du corps du poulet cuit plus rapidement que celle des cuisses. C'est la raison pour laquelle le blanc de poulet est toujours plus sec que le reste. Si vous possédez un tourne broche c'est l'idéal parce que moi je suis obligé de tourner mon poulet toutes les 20 minutes. Quand j'ai acheté mon four j'ai fait le choix de prendre l'option vapeur au détriment du tourne broche. Et bien, je le regrette encore aujourd'hui. C'était uniquement pour mes petites pains maison mais ça ne marche pas du tout, c'est une grosse arnaque !!

La recette que je vous livre est le fruit de plusieurs essais, j'espère que vous l'apprécierez. Il faut disposer de plusieurs épices et aromates, sinon allez faire quelques courses avant de commencer.

Il faut compter environ **20 minutes de préparation et 1h30 minutes de cuisson** pour réaliser ce plat. C'est plutôt un plat à faire le week-end. Je commence à comprendre, au travers de plusieurs discussions sur les réseaux sociaux, que la ménagère (ce n'est pas péjoratif). ne dispose ou n'accorde (à vous de choisir le terme qui vous correspond le mieux) que 30 minutes en moyenne pour la préparation du repas du soir. Autant vous dire qu'il faut faire vite et tout avoir sous la main.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

→ 1 plat en terre cuite ou en céramique (perso, je préfère en terre cuite)
→ 1 cul de poule moyen (pour mélanger les épices et aromates)

Ingrédients :

→ 1 poulet fermier (environ 2kg)
→ 500gr de champignons blanc de Paris
→ 50gr de beurre doux
→ 3 CAS d'huile d'olive
→ 1 verre de riz brun ou blanc
→ 3 gousses d'ail

→ 3 oignons moyens
→ ½ bouquet de persil
→ ½ bouquet de coriandre
→ 1 verre de vin blanc
→ Sel/poivre
→ 2 CAC d'épices pour poulet (basilic séché, romarin séché, poudre d'ail, moutarde sèche, paprika, poivre noir moulu et cumin)
→ 1 CAC de coriandre en poudre
→ 1 pincée de piment d'Espelette
→ 1 CAC de gingembre

Etapes de préparation :

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparer tous vos ingrédients.

Sortir le poulet de réfrigérateur et le laisser couvert à température ambiante. Le repos avant et après cuisson contribue à attendrir la viande.
Commencer par éplucher et émincer **les oignons** (3). Peler **l'ail** (3). Je ne sais pas si vous connaissez la technique pour peler une gousse d'ail très rapidement. Il suffit de poser un couteau large sur la gousse d'ail et d'appuyer avec une pression suffisante pour faire explorer l'enveloppe. C'est rapide et très pratique.
Hacher **la moitié d'un oignon** et **les gousses d'ail**.

Dans un cul de poule moyen, verser tous les ingrédients, à savoir :

→ 50gr de beurre doux en parcelles → 3 CAS d'huile d'olive → 1 verre de riz brun ou blanc → L'ail haché → Le demi oignon haché → ½ bouquet de persil haché → ½ bouquet de coriandre haché → 1 verre de vin blanc (20cl)	→ 1 verre d'eau (20cl) → Un peu de sel et le poivre → 2 CAC d'épices pour poulet → 1 CAC de coriandre en poudre → 1 pincée de piment d'Espelette → 1 CAC de gingembre

Préparer votre volaille. Attention, contrairement aux idées reçues, l'eau non seulement ne tue pas les bactéries du poulet, mais en plus elle propage les germes. Conclusion, il ne faut surtout pas laver une volaille. Il existe même une campagne de sensibilisation aux Etats unis « Don't wash your chicken ».
Couper simplement le croupion et les excès de gras.

Dans le plat en terre cuite, verser **les oignons émincés**, **le vin blanc** (20cl) , **le verre d'eau** (20cl) et le contenu du cul de poule. Mélanger toute la marinade puis, farcir la volaille avec les 2/3 de la marinade. Je ne l'ai pas fait mais vous pouvez ficeler le poulet. Je vous conseille de le faire si vous comptez le cuire à la broche.

Préchauffer le four à **230°C** pendant 15 minutes.
Baisser la température à **180°C** puis enfourner le poulet pendant 1 heure. Important, il faut retourner le poulet toutes les 15 minutes.
Ajouter **les champignons éplucher** (Anne-Sophie, il faut toujours éplucher les champignons) et les couper en deux. Augmenter la température à **200°C** et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes puis terminer en **mode grill** pendant 10 minutes. Surveiller.

Eteindre le four, sortir le plat et laisser reposer recouvert **d'une feuille d'aluminium** pendant 10 minutes. Laissez toujours reposer une viande après la cuisson, cela permet à la viande de se détendre et d'être moins sèche.

En accompagnement, vous pouvez faire du riz, des tagliatelles, des pommes de terre vapeur, une purée maison ou du Quinoa.

Informations utiles :

→ Vous pouvez laisser mariner plus longtemps la volaille pour la parfumer et l'attendrir encore plus. L'idéal, c'est de le faire la veille.
→ Saler légèrement la volaille avant la cuisson. Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson. Les sels absorbent l'humidité et assèchent la viande.
→ Si vous avez un tourne broche, n'hésitez pas une seconde, utilisez-le.
→ Laisser toujours reposer la viande avant et après.
→ Utiliser du riz brun de préférence, il a un meilleur goût. Il est plus riche en fibres, en minéraux et en vitamines.
→ Vous l'avez compris, ne nettoyer pas votre volaille, c'est strictement décommandé.
→ Si vous utilisez un poulet congelé, laisser-le décongeler lentement au réfrigérateur. Il doit être protéger par un film alimentaire.
→ Le poulet doit être cuit à cœur à 75°C minimum. La chair ne doit pas être rosée. Vous pouvez utiliser un thermomètre à sonde ou à viande pour vérifier la bonne température.
→ Conserver le plat au frais pendant 48 heures sans problème. Il n'en sera que meilleur.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir …