

Bon appétit !

© Tous droits réservés - Brin d'herbe



# Poulet rôti au pamplemousse

## Ingrédients

---

1 poulet Bio coupé en morceaux\*  
6 pamplemousses  
4 petites branches de thym frais  
1 cuillère à soupe de miel  
1 cuillère à café de mélange 5 baies  
2 cuillères à soupe d'huile  
Sel et poivre du moulin

\*n'hésitez pas à nous demander de le découper pour vous en magasin!

## Recette

---

Pour réussir ce poulet rôti au pamplemousse, il vous faudra d'abord presser 2 pamplemousses pour récupérer le jus. Ensuite, déposer le poulet coupé en morceaux dans un plat creux. Verser le jus, ajouter le thym, saler et poivrer au moulin. Laisser mariner 1 heure au frais. Peler à vif les autres pamplemousses au-dessus d'un saladier pour récupérer les quartiers. Faire revenir les morceaux de poulet dans une sauteuse huilée. Quand ils sont bien dorés, au bout de 10 minutes, ajouter le jus de la marinade, le miel, le thym et les baies roses. Continuer la cuisson 15 minutes à couvert et à feu doux. Déposer les quartiers de pamplemousse et laisser cuire 5 minutes à découvert. Et pour finir rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt avec un riesling d'Alsace.