

Poulet au thym en coque de sel

Ingrédients :

1 poulet de 1,2 KG
500 g de pomme de terre
2 courgettes
1 kg de gros sel
500 g de farine
2 blancs d'œufs
6 brins de thym frais
1 brin de romarin
2 pincées de graines de cumin
Huile d'olive
Sel
Poivre

Laver et couper les courgettes en rondelles. Peler et couper les pommes de terre en morceaux, arroser les légumes d'un filet d'huile d'olive et mettre quelques brins de thym effeuillés, du cumin, du sel et de poivre.

Mélanger la farine et le gros sel et y ajouter les blancs d'œufs et 20 CL d'eau en faisant un puits. Mélanger l'ensemble avec les mains jusqu'à avoir une pâte homogène et non collante.

Glisser un peu de thym et du romarin à l'intérieur du poulet. Ficeler les pilons devant l'ouverture. Etaler la pâte, poser le poulet dessus et l'arroser d'un filet d'huile et le parsemer de quelques brins de thym effeuillés. L'envelopper de pâte et souder les bords en les humidifiant un peu.

Mettre le poulet dans un grand plat et le laisser cuire 1 heure au four préchauffé à 240 °c .Ajouter les légumes et poursuivre la cuisson 45 minutes.

Vous n'avez plus qu'à déguster le poulet dans son plat de cuisson après avoir brisé le dessus de la croute à l'aide d'un marteau.

Rien de tel pour impressionner les amis !!