



Le poulet parfait



Comme toujours, tout commence par le bon produit. Avant de pouvoir servir un poulet rôti à la peau bien croustillante, il faut donc choisir un bel animal en bonne santé.

Un bon poulet est un volatile nourri avec des aliments de qualité, auquel on a laissé le temps de grandir. Pourquoi pas une poule élevée aux grains, dans la vallée du Rhin de Saint-Gall, là où la basse-cour est nourrie avec une ancienne variété de maïs? Les poulets y passent une vie heureuse en pleine nature avant d'être menés à l'abattoir. Ces poulets se distinguent par leur belle peau, bien grasse, qui les enveloppe d'un vrai matelas douillet. Ne vous laissez pas rebuter par cette pellicule de graisse: c'est là que réside tout l'arôme du poulet, presque sa puissance gustative! C'est aussi un bon moyen de savoir si l'animal a pu se développer en toute sérénité, en picorant de l'excellente nourriture. C'est donc un indicateur incontournable.

Voici quelques astuces simplissimes, mais qui nécessitent un peu de doigté, pour régaler toute la famille d'un délicieux poulet au citron.

Pour obtenir une farce parfumée, mélanger le zeste d'un citron finement râpé avec 2 gousses d'ail émincées, 3 poignées de feuilles de thym, 2 à 3 cs de mascarpone et 5 tranches de lard à griller découpé en fines lamelles. Saler, poivrer.

Découper le citron en quartiers, le disposer à l'intérieur du poulet, d'où il diffusera tout son arôme pendant



la cuisson. La farce au mascarpone doit être répartie sur la poitrine du poulet, mais de l'intérieur. A l'aide d'un couteau aiguisé, percer une petite ouverture sur le poitrail, à l'avant, puis décoller délicatement la peau de la chair avec l'index. Vous obtiendrez ainsi une petite poche dans laquelle verser la farce au mascarpone, à étaler sur toute la poitrine.

Enfourner pendant 20 minutes à 200 °C. Ajouter ensuite un joli carré de légumes composé de pommes de terre, de carottes, de panais et d'un peu de romarin, puis poursuivre la cuisson pendant 35 à 40 minutes.

Pour savoir si le poulet est prêt, écarter délicatement les cuisses du corps. Vérifier si la chair luit joliment, mais qu'elle n'est plus crue. Laissez reposer 10 à 15 minutes. Là, le choix d'un poulet bien nourri prend tout son sens: la peau est à la fois extrafine et croustillante, et la chair bien parfumée!

Une poule heureuse, un cuisinier heureux, des papilles heureuses: la boucle est bouclée!