

Poulet Terres d'Afrique et carottes glacées

Poulet Terres d'Afrique : des cuisses dorées, juteuses et parfumées en moins d'une heure. Frottez la volaille d'un mélange d'huile, d'un trait de citron et du mélange Terres d'Afrique, puis enfournez-la sur un lit d'oignons et de carottes pour obtenir une peau croustillante et une chair fondante, légèrement caramélisée. Les notes chaleureuses de paprika et de cumin se conjuguent à la douceur de la carotte et aux pointes d'orange pour une recette conviviale, idéale pour un dîner en famille ou un repas entre amis. Facile et généreuse, elle se prépare avec des ingrédients simples et offre un bel équilibre entre texture croustillante et jus parfumé.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
40 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet (environ 1,2 kg)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de Terres d'Afrique
- 1 citron (jus)
- 3 oignons moyens, émincés
- 4 carottes, coupées en bâtonnets
- 1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'érable (optionnel pour glacer)
- 1 branche de thym ou 1 cuillère à café de herbes sèches
- Sel et poivre du moulin
- 1 cuillère à soupe de beurre ou 1 filet d'huile supplémentaire (optionnel)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Terres d'Afrique



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante 190 °C). Sortez le poulet du réfrigérateur 10 minutes avant pour qu'il ne soit pas glacé.

Dans un grand bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, 2 cuillères à café de Terres d'Afrique, du sel et du poivre. Goûtez et ajustez légèrement la quantité d'épices selon votre palais.

Frottez bien chaque cuisse de poulet avec la marinade. Réservez 20 à 30 minutes au frais si vous avez le temps, sinon passez directement à l'étape suivante.

Disposez les oignons émincés et les bâtonnets de carotte dans un plat allant au four. Arrosez d'un filet d'huile, salez légèrement et parsemez le thym.

Déposez les cuisses sur le lit de légumes, peau vers le haut. Si vous souhaitez un glaçage, badigeonnez légèrement les carottes d'une cuillère à soupe de miel mélangée à une pointe de Terres d'Afrique.

Enfournez pour 35 à 40 minutes. Au bout de 20 minutes, arrosez le poulet avec le jus du plat et, si désiré, ajoutez une noisette de beurre pour dorer la peau.

Vérifiez la cuisson: la peau doit être bien dorée et le jus clair lorsqu'on pique la partie la plus épaisse. Laissez reposer 5 minutes hors du four avant de servir pour que les jus se répartissent.

Servez les cuisses posées sur les carottes et les oignons rôtis, nappez d'un peu du jus de cuisson réduit si vous l'aimez.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une peau encore plus croustillante, commencez la cuisson à 220 °C pendant 8 à 10 minutes puis baissez à 200 °C. Pour renforcer les arômes, faites revenir brièvement 1 oignon émincé avec 1 cuillère à café de Terres d'Afrique avant d'ajouter les légumes dans le plat.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit