

Poulet rôti oignon fumé à l'huile d'olive et grenaille

Poulet rôti oignon fumé : une recette simple et chaleureuse qui transforme des blancs de poulet et des pommes de terre grenaille en un plat parfumé et généreux.

L'huile d'olive et oignon fumé apporte une note ronde, légèrement confite et un sillage fumé qui rehausse la viande sans la dominer. Les blancs restent moelleux, nappés d'une huile soyeuse, tandis que les grenailles deviennent croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur. Cette préparation fonctionne aussi bien pour un dîner familial en semaine que pour un repas convivial à partager. En moins d'une heure vous obtenez un plat complet, facile à réaliser et riche en arômes rustiques — une belle occasion de sortir la bouteille d'huile parfumée et de se mettre aux fourneaux.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 4 blancs de poulet (600-800 g)
- 800 g de pommes de terre grenaille, lavées et coupées en deux
- 3 c. à soupe Huile d'olive et oignon fumé 25 cl pour badigeonner
- 2 c. à soupe Huile d'olive et oignon fumé 25 cl pour les pommes de terre
- 1 c. à soupe Huile d'olive et oignon fumé 25 cl en finition
- 3 branches de thym frais (ou 1 c. à café de thym séché)
- 2 gousses d'ail écrasées
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- 1 citron (zeste et quartiers pour servir, facultatif)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Huile d'olive et oignon fumé 25 cl



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Sortez les blancs de poulet du réfrigérateur 10 minutes avant la cuisson pour qu'ils reviennent légèrement à température ambiante.

Dans un grand bol, mélangez les pommes de terre grenaille avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et oignon fumé, 1 gousse d'ail écrasée, une pincée de sel, du poivre et une branche de thym. Étalez-les en une seule couche sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.

Dans un petit bol, fouettez 3 c. à soupe d'huile d'olive et oignon fumé avec le reste d'ail écrasé, 1 branche de thym effeuillée et un bon tour de poivre. Badigeonnez généreusement les blancs de poulet sur toutes les faces.

Disposez les blancs de poulet à côté des pommes de terre sur la plaque (ou sur une seconde plaque si nécessaire). Enfournez pour 30–35 minutes: les pommes de terre doivent être dorées et le poulet bien cuit (60–65 °C au cœur pour un blanc juteux).

À mi-cuisson (après ~15 minutes), arrosez les pommes de terre d'un filet supplémentaire d'huile si elles semblent sèches et retournez-les pour dorer uniformément. Badigeonnez à nouveau le poulet une ou deux fois durant la cuisson pour créer une belle laque aromatique.

Sortez le plat du four, laissez reposer le poulet 5 minutes sous une feuille de papier aluminium pour répartir les jus. Juste avant de servir, zestez un peu de citron et ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive et oignon fumé en finition sur le poulet et les pommes de terre pour amplifier le parfum.

Servez chaud, accompagnez de quartiers de citron, d'un peu de thym frais et d'une salade verte croquante pour équilibrer le plat.

Le conseil des Épices Curieuses

Vérifiez la cuisson du poulet avec un thermomètre (60–65 °C au centre); laissez reposer 5 minutes avant de trancher. Réservez toujours 1 cuillerée d'huile pour la finition afin de préserver l'arôme fumé.

