



RECETTE DE POULET RÔTI / FRITES

INGRÉDIENTS

- Pour le poulet | Poulet de 1,3 kg environ
- Sel Huile d'olive
- Icuil. à café Fleur de sel
- Pour les frites | 1kg Pommes de terre Bintje
- Huile de friture
- Sel
-

TEMPS DE PRÉPARATION :

40 MIN

CUISSON : 1H

POUR 4 PERSONNES



PRÉPARATION

1. Préchauffez le four thermostat 7/8 (200 °C).
2. Frottez le poulet avec la fleur de sel, poivrez et ficellez-le.
3. Mettez le poulet dans un plat, arrosez d'huile d'olive et enfournez.
4. Au bout de 15 min, baissez le four thermostat 6 (180 °C) et laissez cuire 1h.
5. Pendant ce temps, préparez les frites. Pelez les pommes de terre, puis coupez-les en bâtonnets bien réguliers, de 1 cm de côté. Rincez-les soigneusement sous l'eau courante pour supprimer leur amidon, puis séchez-les très délicatement dans un linge.
6. Faites chauffer l'huile de friture à 170°C. Faites-y cuire les frites par petites quantités, pendant environ 8 minutes, puis réservez-les dans un plat. Laissez-les complètement refroidir (comptez au moins 30 min).
7. Faites à nouveau chauffer l'huile de friture, à 190 °C. Procédez à un second bain de cuisson pour vos frites, toujours en petites portions : elles doivent être bien dorées. Comptez 5 à 6 min.
8. Egouttez soigneusement les frites, puis épongez-les sur du papier absorbant. Salez-les immédiatement et servez sans attendre avec le poulet coupé en morceaux.