



Poulet

Poulet grillé à l'américaine



2h10 **20 min** **1h50** **0** **428**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

Ingrédients pour le poulet

1.4 kg **Poulet(s)**
25 g **Beurre**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
4 c. à soupe **Moutarde ancienne**
6 c. à soupe **Chapelure**

Étape 1

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2 Fendre le poulet sur le dos à l'aide d'un grand couteau et l'aplatir.
- 3 Mettre l'huile et le beurre en morceaux dans une poêle, faire fondre le beurre sur feu doux.
- 4 Ajouter le poulet, le faire griller des deux cotés afin de le faire colorer.
- 5 Transférer le poulet dans un plat allant au four avec son jus de cuisson.
- 6 Enfourner et faire cuire le poulet pendant 35 minutes.
- 7 Une fois ce temps passé, sortir le poulet du four.
- 8 A l'aide d'un pinceau, enduire le poulet avec la moutarde.
- 9 Saupoudrer le poulet de chapelure en faisant attention à ce que toute la surface du poulet soit bien panée.
- 10 Baisser le four à 130°C (Th.4).
- 11 Arroser le poulet de son jus de cuisson, l'enfourner à nouveau et continuer la cuisson pendant encore 45 minutes.
- 12 Sortir le poulet du four. Le transférer dans un plat de

service avec son jus et le servir chaud.