

Poulet rôti aux herbes avec réduction balsamique

Un poulet rôti succulent parfumé aux herbes aromatiques et nappé d'un glaçage balsamique acidulé — un repas riche en protéines, à faible indice glycémique qui ne fera pas grimper la glycémie.

Préparation: 15 min

Cuisson: 80 min

Total: 95 min

Portions: 8

GL 0.6 / GI 29

Ingrédients

about 4 pounds poulet entier

or 1 teaspoon dried rosemary romarin frais

gousse d'ail

huile d'olive

poivre noir fraîchement moulu

for cavity and garnish brins de romarin frais

vinaigre balsamique

sucre roux

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 175 °C. Pendant que le four chauffe, préparez votre plan de travail avec une planche à découper, un couteau bien aiguisé et un plat à rôtir.

Step 2

Hachez finement la cuillère à soupe de feuilles de romarin frais avec la gousse d'ail jusqu'à obtenir une pâte d'herbes parfumée. Cela libère les huiles essentielles qui parfumeront le poulet de l'intérieur.

Step 3

Séchez complètement le poulet avec du papier absorbant. Glissez délicatement vos doigts sous la peau des blancs et des cuisses pour la décoller de la chair, créant des poches. Frottez l'huile d'olive directement sur la chair exposée, puis massez le mélange romarin-ail uniformément sur les zones huilées. Assaisonnez avec le poivre noir.

Step 4

Glissez 2 brins de romarin frais dans la cavité du poulet pour une saveur aromatique pendant la cuisson. Attachez les cuisses ensemble avec de la ficelle de cuisine et repliez les extrémités des ailes sous le corps pour assurer une cuisson uniforme et une présentation professionnelle.

Step 5

Placez le poulet préparé côté poitrine vers le haut dans votre plat à rôtir. Faites rôtir pendant 80 à 90 minutes (20 à 25 minutes par livre), en arrosant toutes les 20 minutes avec le jus accumulé dans le plat. Le poulet est cuit lorsqu'un thermomètre à lecture instantanée inséré dans la partie la plus épaisse de la cuisse indique 75 °C et que le jus est clair.

Step 6

Pendant que le poulet repose après la cuisson, préparez la réduction balsamique. Mélangez le vinaigre balsamique et le sucre roux dans une petite casserole à feu moyen-doux. Réchauffez doucement en remuant jusqu'à ce que le sucre se dissolve complètement — environ 2 à 3 minutes. Ne laissez pas bouillir, car cela préserve les notes de saveur complexes.

Step 7

Transférez le poulet rôti sur une planche à découper et laissez reposer 10 minutes. Découpez en portions, en retirant et en jetant la peau pour réduire la teneur en graisses saturées tout en gardant la viande infusée aux herbes en dessous.

Step 8

Disposez les morceaux de poulet découpés sur un plat de service. Arrosez de la réduction balsamique tiède, garnissez avec les brins de romarin frais restants et servez immédiatement avec des légumes non féculents pour un repas complet à faible indice glycémique.