

Cuisses de poulet en croûte d'herbes méditerranéennes au romarin grillé

Des cuisses de poulet avec os succulentes parfumées aux herbes aromatiques et au balsamique créent un dîner à la poêle qui respecte la glycémie, à la fois satisfaisant et nourrissant.

Préparation: 15 min

Cuisson: 40 min

Total: 55 min

Portions: 5

GL 0.8 / GI 14

Ingrédients

approximately 5-6 thighs cuisses de poulet avec os et peau

branches de romarin frais

huile d'olive extra vierge

from half a lemon jus de citron frais

vinaigre balsamique

gousses d'ail frais

plus extra for seasoning gros sel

poivre noir

origan séché

or 1 medium yellow onion, sliced échalotes, hachées

citron frais, tranché finement

for garnish persil frais, haché

Instructions

Step 1

Placez la grille du four au centre et préchauffez à 200 °C. Sortez 10 cuisses de poulet du réfrigérateur et séchez-les soigneusement avec du papier absorbant, ce qui garantit une peau croustillante. Laissez reposer à température ambiante pendant 15 à 20 minutes pendant que vous préparez la marinade aux herbes.

Step 2

Chauffez une poêle en fonte ou une poêle à fond épais à feu moyen. Ajoutez 4 branches de romarin directement dans la poêle sèche et faites griller pendant 3 à 4 minutes, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce que les feuilles deviennent parfumées et développent des marques de carbonisation. Cela intensifie les huiles aromatiques et crée une saveur plus profonde.

Step 3

Détachez les feuilles de romarin grillé de leurs tiges ligneuses et transférez-les dans un bol moyen. Ajoutez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique (une petite quantité qui ajoute de la saveur sans impacter significativement la glycémie), 4 gousses d'ail émincées, 1 cuillère à café de sel, 0,5 cuillère à café de poivre noir et 1 cuillère à café d'origan séché. Fouettez vigoureusement jusqu'à ce que la marinade soit bien émulsionnée et aromatique.

Step 4

Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle allant au four à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle frémit. Assaisonnez légèrement les 10 cuisses de poulet avec le sel restant, puis placez-les soigneusement côté peau vers le bas dans la poêle chaude, en travaillant par lots si nécessaire. Faites saisir sans bouger pendant 8 à 10 minutes, en faisant tourner la poêle de temps en temps pour une coloration uniforme, jusqu'à ce que la peau devienne dorée et se détache facilement de la poêle.

Step 5

Versez soigneusement l'excès de graisse rendue de la poêle, en laissant environ 1 cuillère à soupe pour l'humidité. Retournez les cuisses de poulet côté peau vers le haut et dispersez les 2 échalotes finement hachées autour d'elles. Badigeonnez généreusement ou versez la marinade aux herbes sur le poulet et les échalotes, en assurant une répartition uniforme, puis glissez les tranches de citron entre les morceaux.

Step 6

Transférez la poêle au four préchauffé et faites rôtir pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 74 °C à la partie la plus épaisse, en évitant le contact de l'os avec le thermomètre. Pour une peau extra-croustillante, passez au gril à 260 °C pendant les 1 à 2 dernières minutes, en surveillant attentivement pour éviter de brûler.

Step 7

Retirez la poêle du four et transférez le poulet sur une planche à découper. Couvrez légèrement de papier aluminium et laissez reposer pendant 5 à 10 minutes, ce qui redistribue les jus dans toute la viande. Servez 1 à 2 cuisses de poulet par personne (selon la taille et l'appétit), garnissez de persil frais haché et versez le jus de cuisson et les échalotes caramélisées par-dessus pour un maximum de saveur.