

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 acidulé créent un dîner qui respecte la glycémie, prêt en moins d'une heure avec seulement 50 minutes au total.

Préparation: 15 min

Cuisson: 40 min

Total: 55 min

Portions: 5

GL 0.9 / GI 14

Ingédients

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

branches de romarin frais

plus more for the pan huile d'olive extra vierge

from half a lemon jus de citron frais

vinaigre balsamique

or 2 teaspoons minced gousses d'ail frais

plus additional pinch for seasoning sel

poivre noir

origan séché

or 1 medium yellow onion, sliced échalotes, hachées

citron frais, tranché finement

logifoodcoach.com/recipes/cuisses-de-poulet-en-croute-d-herbes-mediterraneennes-au-romarin-grille

for garnish persil frais, haché

Instructions

Step 1

Placez la grille du four au centre et préchauffez à 200 °C. Sortez les cuisses de poulet du réfrigérateur et utilisez du papier absorbant pour les sécher soigneusement sur toutes les surfaces — cela garantit une peau croustillante et dorée. Laissez à température ambiante pendant la préparation de la marinade aux herbes.

Step 2

Chauffez une poêle en fonte ou une poêle à fond épais allant au four à feu moyen. Ajoutez les branches de romarin directement dans la poêle sèche et faites-les 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. Les huiles se libéreront et embaumeront merveilleusement votre cuisine. Ce processus de grillage intensifie les composés aromatiques de l'herbe sans ajouter de glucides ni affecter la glycémie.

Step 3

Détachez les feuilles de romarin grillées de leurs tiges ligneuses et transférez-les dans un bol moyen. Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron frais, le vinaigre balsamique, l'ail haché, une demi-cuillère à café de sel, le poivre noir et l'origan séché. Fouettez vigoureusement jusqu'à ce que la marinade s'émulsionne en une sauce homogène. Notez que bien que le vinaigre balsamique contienne des sucres naturels, les 2 cuillères à soupe utilisées pour 5 portions apportent un minimum de glucides par portion.

Step 4

Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans votre poêle allant au four et chauffez à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle frémisse. Assaisonnez les cuisses de poulet avec une bonne pincée de sel des deux côtés. Placez-les délicatement côté peau vers le bas dans la poêle chaude, en les disposant en une seule couche sans les serrer. 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 bien dorée et se détache facilement de la poêle.

Step 5

Versez délicatement la majeure partie de la graisse fondu de la poêle, en laissant environ 1 cuillère à soupe pour l'humidité et la saveur. Retournez les cuisses de poulet côté peau vers le haut. Dispersez les échalotes hachées autour des morceaux de poulet, puis badigeonnez généreusement ou versez la marinade aux herbes sur le tout. Glissez les tranches de citron entre les morceaux de poulet.

Step 6

Transférez la poêle dans le four préchauffé et faites rôtir pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 74 °C mesurée à la partie la plus épaisse sans toucher l'os. 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 — cela redistribue les jus pour un maximum de tendreté. Servez le poulet avec les échalotes caramélisées et le jus de cuisson versés dessus, garni de persil frais haché.