

# Poulet rôti aux agrumes et herbes avec romarin et orange

*Du poulet avec os succulent infusé de romarin aromatique et de jus d'orange frais crée un plat principal adapté à la glycémie qui est à la fois savoureux et satisfaisant.*

Préparation: 10 min

Cuisson: 45 min

Total: 55 min

Portions: 6

**GL 0.8 / GI 18**

## Ingédients

**8 oz each** demi-poitrines de poulet avec os, sans peau

**8 oz each** pilons de poulet avec cuisses, avec os, sans peau

gousses d'ail, hachées

huile d'olive extra-vierge

romarin frais, haché

poivre noir fraîchement moulu

jus d'orange frais

## Instructions

### Step 1

Préchauffez votre four à 230 °C (450 °F). Préparez un grand plat allant au four en le vaporisant légèrement d'huile de cuisson ou en l'enlaidissant d'une fine couche d'huile d'olive pour éviter que ça colle.

## Step 2

Séchez complètement les morceaux de poulet avec du papier absorbant. Prenez l'ail haché et massez-le soigneusement dans chaque morceau de poulet, en assurant une couverture uniforme sur toutes les surfaces.

## Step 3

Trempez le bout de vos doigts dans l'huile d'olive et frottez délicatement chaque morceau de poulet avec l'huile, créant un léger enrobage. Saupoudrez le romarin haché et le poivre noir uniformément sur tous les morceaux de poulet, en appuyant doucement pour aider les herbes à adhérer.

## Step 4

Disposez les morceaux de poulet assaisonnés en une seule couche dans le plat préparé, en laissant de l'espace entre chaque morceau pour une circulation uniforme de la chaleur. Versez le jus d'orange uniformément sur et autour du poulet.

## Step 5

Couvrez le plat hermétiquement avec du papier d'aluminium et placez-le dans le four préchauffé. Faites rôtir pendant 30 minutes, permettant au poulet de cuire complètement tout en restant moelleux sous le couvercle.

## Step 6

Retirez le papier d'aluminium et utilisez des pinces pour retourner soigneusement chaque morceau de poulet. Remettez le plat découvert au four et continuez la cuisson pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet développe un extérieur doré et atteigne une température interne de 74 °C (165 °F).

## Step 7

Pendant la phase finale de cuisson, arrosez le poulet une ou deux fois avec le jus de cuisson pour le garder moelleux et rehausser la saveur d'agrumes et d'herbes. Transférez le poulet fini dans les assiettes de service et arrosez avec le jus de cuisson restant avant de servir immédiatement.