

## La chronique culinaire du marché

# Poulet en crapaudine

### Ingrédients

1 beau poulet d'1kg 500 environ  
20 g de beurre  
2 beaux panais  
2 patates douces  
4 carottes de plusieurs couleurs  
Huiles de tournesol et d'olive  
Gingembre, cannelle, paprika, poivre blanc, oignon, coriandre, piment d'Espelette en poudre.  
5 à 6 gousses d'ail en chemise (avec sa pellicule de protection)  
sel



### Réalisation

Préparez le poulet en crapaudine: le fendre dans toute sa longueur le long de la colonne vertébrale avec un bon couteau. L'ouvrir, saler l'intérieur et le poser, peau vers l'extérieur, sur une grille. Faites fondre 20 gr de beurre, y ajouter le 1/2 cc de sel, et badigeonnez généreusement le poulet de partout côté peau. Grâce à cette méthode les sucs restent concentrés et la chair qui n'est pas desséchée reste savoureuse.

Taillez les légumes en bâtons. Les carottes doivent être plutôt fines, les panais de taille moyenne et les patates douces doivent être de gros morceaux; ceci en raison du temps nécessaire à leur cuisson. Mélangez 2 c. à s. des 2 huiles, les épices (1/2 cc de gingembre - 1/2 cc de cannelle - 1/2 cc de paprika - 1/4 cc de poivre blanc - 1/4 cc d'oignon - 1 pointe de couteau de coriandre et 1 pointe de couteau de piment d'Espelette) et le sel. Imprégnez tous les morceaux de légumes de cette huile épicée, à la main pour plus de simplicité. Disposez les légumes et les gousses d'ail (juste écrasées sous la paume de la main) sur une plaque protégée d'un papier sulfurisé. Veillez à bien les répartir.

Enfournez dans un four préalablement chauffé à 240° sur chaleur statique. La plaque de légumes doit être placée en dessous de la grille avec le poulet. Laissez dorer environ 20 minutes. Le poulet doit avoir pris une belle couleur dorée. Baissez le four à 170° et laissez cuire encore 20 à 30 minutes selon le four. Le poulet doit être entièrement doré et tous les légumes doivent être fondants sous la pointe d'un couteau.

Sortir le poulet, le réserver sous un papier aluminium et faire dorer les légumes à 240° quelques minutes, juste le temps de peaufiner leur aspect.

Découpez le poulet en morceaux et servez dans la foulée.

**Marché Hebdomadaire de Gland – Place de la Gare**

Tous les mercredis de 16h00 à 20h00 – [www.gland.ch/marche-hebdomadaire](http://www.gland.ch/marche-hebdomadaire)

# Les conseils du Chef



Dynamique bloggeuse culinaire\*, **Aurélie Blondel** est aussi une férue de cosmétiques naturels qu'elle fabrique et vend dans de petites boutiques près de Gland. D'origine suisse mais ayant grandi dans le sud de la France, elle est venue s'installer sur la Côte avec son mari. Gourmets et gourmands, ils parcourent les marchés de la région, où s'expriment l'immensité et la diversité des ressources culinaires locales.\*[quandlescocottesuisinent@wordpress.com](mailto:quandlescocottesuisinent@wordpress.com).



*Vous vous êtes laissé(e) séduire tout l'hiver par des légumes racines, ils vous font de l'œil dans le bac à légumes de votre frigo et vous ne savez qu'en faire...*

*Voici une recette conviviale et savoureuse, réalisée en un tour de main et qui met en valeur le fabuleux et véritable poulet fermier que vous êtes allé(e) chercher chez un producteur de la région.*

*Barbara Baumgartner, du domaine Bois-Bougy à Nyon les propose régulièrement sur les marchés de Gland et de Nyon ou à la ferme, sur commande.*



## L'astuce anti gaspi

Il serait dommage de jeter la carcasse du poulet...

Il suffit de la couvrir d'eau dans une casserole, d'y ajouter 1 carotte non épluchée en gros morceaux, 1 oignon coupé en 2, 1 feuille de laurier, 2 clous de girofle, quelques grains de poivre, du sel et de laisser ainsi cuire toute une nuit sur chaleur minimum.

Le lendemain, on filtre et on récupère ce bouillon. Il servira pour la cuisson d'un prochain risotto!

A réserver au frais ou dans un sac de congélation au congélateur.