



Poulet au sumac et au citron

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Inspirée de la cuisine traditionnelle syro-libanaise, voici une recette express de poulet entier, à la fois simple et rustique, aux saveurs du Moyen-Orient.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 15 min - Cuisson: 1 h - Durée: 1 h 15

Ingrédients

- 1 poulet
- 1 oignon
- 1 citron bio

Mélange d'épices

- 1 cuillère à soupe de sumac
- 2 cuillères à soupe de zaatar (mélange)
- 1 cuillère à café de 7 épices libanais

Assaisonnement

- 2 gousses d'ail
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sambal oelek

Recette liée

- [Mélange d'épices Zaatar](#)

Préparation

1. Faire préchauffer le four à 200°.
2. Éplucher et hacher l'ail.
3. Dans un bol, faire dissoudre le demi-cube de bouillon de volaille dans 25 cl d'eau tiède. Ajouter l'ail, la purée de piment, l'huile d'olive et mélanger.
4. Dans un autre bol, mélanger le sumac, le zaatar et le 7 épices libanais.
5. Eplucher l'oignon et le couper en cubes.

6. Rincer le citron et le couper en cubes.
7. Disposer le poulet dans un plat à four.
8. Mettre 1/3 de l'oignon et 1/3 du citron dans la cavité du poulet, et le reste tout autour.
9. Mettre 1 cuillère à soupe des épices dans la cavité du poulet, et saupoudrer le reste par dessus.
10. Arroser avec un peu d'assaisonnement.
11. Faire cuire 20 à 25 minutes par livre de poulet, en arrosant régulièrement avec le restant de l'assaisonnement.

Remarques ou suggestions

- A défaut de mélange 7 épices libanais, difficile à trouver, utiliser la même quantité de quatre-épices.
- Si le zaatar ne contient pas beaucoup de sumac, rajouter une demi cuillère à soupe de sumac.
- Accompagner de riz basmati ou de tagliatelles, et d'une salade verte croquante comme la romaine ou la batavia.

Ingrédients originaux

- Sumac
- Sambal oelek
- 7 épices libanais