






Poulet épicé et son boulgour

 par personne ➔ 20 minutes de préparation ➔ 1 h 40 de cuisson + 20 minutes de repos

➔ Pour 6 personnes

- 1 poulet fermier de 1,75 kg
- 2 cc de harissa
- 2 citrons non traités, l'un coupé en quartiers, l'autre zesté et pressé
- 3 poivrons tranchés 
- 2 oignons rouges coupés en gros morceaux 
- 2 CS d'huile d'olive
- 250 g de boulgour rincé à l'eau 
- 1 cube de bouillon de poulet mélangé à 5 CS d'eau bouillante
- ½ bouquet de persil ciselé 

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déposez le poulet dans un plat allant au four. Soulevez délicatement la peau du poulet et badigeonnez de harissa la chair des filets, puis la peau des ailes et des cuisses. Replacez la peau des filets, pressez les quartiers de citron au-dessus et déposez-les dans le plat. Faites cuire 1 h 40. Vérifiez la cuisson en piquant la viande, le jus doit ressortir clair. Après 30 minutes, couvrez d'une feuille de papier d'aluminium. Une fois le poulet cuit, retirez du four et laissez reposer 20 minutes. Ôtez la peau.

2 Pendant ce temps, mélangez les poivrons, les oignons et l'huile dans un plat à gratin. Faites cuire 45 minutes avec le poulet. Déposez le boulgour dans un grand bol, ajoutez le bouillon de poulet et 600 ml d'eau bouillante. Remuez, filmez et laissez gonfler 15 minutes, puis mélangez avec une fourchette. Ajoutez les légumes, le zeste et le jus de citron et le persil. Salez et poivrez, puis servez avec le poulet.

Astuce:

Il en reste? Cette recette est délicieuse en salade froide, accompagnée de tomates-cerise.