

Poulet rôti à la vanille



Un plat facile et apprécié de tous...

Ingrédients pour 4-5 personnes : 1 poulets prêts à cuire, 1/2 citron non traité, 4 oignons rouges, 2 gousses de vanille, 1 bâtons de cannelle, 1/2 cuillerée à café de cumin en poudre, 2 cuillerées à soupe de miel, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

1. Fendez les gousses de vanille en deux dans la longueur et retirez les petites graines qu'elles contiennent avec un couteau.
2. Mettez-les dans un bol avec la cannelle, que vous brisez en plusieurs morceaux, le cumin, le miel, l'huile, beaucoup de poivre et du sel. Rincez les poulets, épongez-les et roulez-les dans le mélange d'épices au miel. Posez-les dans un ou deux plats à four.
3. Allumez le four à 180° (th. 6). Rincez le citron, épongez-le et retirez son zeste avec un épluche-légumes. Pelez les oignons et coupez-les en quatre quartiers.
4. Entourez les poulets des oignons et des zestes de citron. Roulez-les dans le miel qui s'est écoulé au fond du plat. Salez-les.
5. Glissez le ou les plats au four. Laissez cuire 1 h 30, en retournant régulièrement les oignons dans le miel d'épices afin qu'ils ne brûlent pas.
6. Servez les poulets chauds, entourés de leurs oignons.