

## Le poulet des vacances d'été

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

*1 gros poulet fermier*

### ***Pour la marinade :***

*1 fenouil, 6 gousses d'ail, 1 oignon, sel, piment d'Espelette, 1 citron, 5cl de pastis, huile d'olive, 2 cuillères de moutarde à l'ancienne, 6 feuilles de sauge*

### ***Pour la garniture :***

*2 courgettes jaunes, 2 courgettes vertes, 2 poivrons rouge, 2 aubergines, 6 petites tomates, 12 champignons de Paris, 12 gousses d'ail en chemise, sel, sucre, huile d'olive, 1 bouquet d'origan*

---

### **La marinade :**

Mixer tous les ingrédients pour obtenir une pâte très parfumée.

### **Le poulet :**

Fendre le poulet le long de la colonne vertébrale. Retirer les os à l'exception du bréchet et des os des pilons. Enrober le poulet de la marinade et laisser reposer au frais quelques heures.

### **Les légumes :**

Couper tous les légumes en gros dés. Les mélanger et les assaisonner légèrement d'huile d'olive, de sel et de sucre. Les ranger dans une plaque à rôtir et poser dessus le poulet mariné. Cuire au four à 180° pendant 1h30 en retournant le poulet régulièrement et en ajoutant le reste de marinade au fur et à mesure. Finir avec le poulet « peau en haut » pour qu'elle caramélise sans laisser la marinade brûler. Découper le poulet grossièrement et servir dans le plat de cuisson.

Une recette sans prise de tête à partager entre amis.