

POULET AU FOUR À LA HARISSA



Par

Jamie Oliver





Dans

**Cuisinez en 5 ingrédients
avec Jamie Oliver**

INGRÉDIENTS :

- 4 poivrons de différentes couleurs
- 2 oignons rouges
- 1 poulet entier élevé en liberté de 1,2 kg
- 2 c. à café bombées de sauce harissa (si possible à la rose)
- 4 brins de menthe fraîche

PRÉPARATION :

-  9 minutes
-  50 minutes
-  4 personnes
-  Facile

RECETTE :

1. Préchauffez le four à 180°C (th.6).
2. Épépinez les poivrons et cassez-les en gros morceaux. Pelez et coupez les oignons en 4 en détachant leurs pétales, puis placez-les avec les poivrons dans un plat à four de 30 x 40 cm.
3. Avec un grand couteau bien aiguisé, incisez le poulet dans le dos pour pouvoir l'ouvrir en grand, puis découpez les pattes. Mettez-le dans le plat contenant les légumes avec la harissa, un peu de sel marin, du poivre noir et du vinaigre de vin rouge. Mélangez pour bien répartir la sauce sur le poulet.
4. Posez le poulet à plat sur les légumes, la peau vers le haut, et faites-le rôtir pendant 50 min. ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant et à point. Décorez avec les feuilles de menthe avant de servir.