

Poulet laqué au miel et à l'anis



Pour 4 personnes

 15 minutes

 1 heure 15 > Facile

INGRÉDIENTS

125 ml (1/2 tasse) de sauce soya

125 ml (1/2 tasse) de miel

2 cuillères à soupe de vinaigre de riz

2 cuillères à soupe de gingembre frais, coupé en julienne

6 anis étoilés

2 gousses d'ail, émincées

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sambal oelek (facultatif)

1 poulet d'environ 1,4 kg (3 lb)

1 - Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C.

Marinade

2 - Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade.

3 - Sur une planche de travail, à l'aide d'un couteau de chef, couper l'os du dos du poulet pour l'ouvrir à plat. Déposer le poulet poitrine vers le haut dans un plat de cuisson d'environ 33 x 23 cm.

4 - Badigeonner de marinade et verser le reste tout autour du poulet.

5 - Cuire au four environ 1 h 15,

en badigeonnant le poulet de marinade toutes les 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le thermomètre inséré dans la cuisse, sans toucher l'os, indique 82 °C. Réserver le poulet sur une assiette. Passer le jus de cuisson au tamis.

6 - Si désiré, faire réduire le jus de cuisson dans une petite casserole jusqu'à l'obtention d'une sauce sirupeuse et corsée.

7 - Servir avec les épinards à l'ail et des nouilles de riz.