

Poulet rustico

Pour 4 personnes

1 poulet frais (1,2 kg env.)

Sel et poivre

50 g de lard en tranches

4 feuilles de sauge

2 c. à s. de graisse végétale

½ dl de vin blanc

½ dl de lait

½ dl d'eau

½ citron (1 c. à s. de jus)

2 c. à s. de jus d'orange

Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur du poulet. Couper le lard en morceaux de 3 cm, hacher grossièrement la sauge. Farcir le poulet avec ces deux ingrédients. Le fermer avec des cure-dents et de la ficelle.

Faire revenir le poulet de toute part dans de la graisse. Le mouiller avec du vin et du lait, puis laisser mijoter à couvert et à petit feu pendant 30 minutes environ. Presser

le citron, ajouter l'eau, le jus de citron et d'orange et continuer la cuisson pendant 30 minutes. Sortir le poulet, le découper et le disposer sur un plat préchauffé. Si nécessaire, rectifier l'assaisonnement de la sauce et la servir séparément.

Accompagner de salade de riz et/ou de salade verte.