
Poulet entier au miel et à l'orange

Par hanane.com



ingrédients:

1 poulet de 1,5 kg
3 oignons
de l'huile d'olive
une dose de safran pur ([ici clic](#))
2 bâtons de cannelle
1 cuil. à café de curcuma
2 cuil. à café de gingembre moulu
2 cuil. à soupe de miel
le jus d'une orange

pour décorer:

une orange entière
une noisette de beurre
1 cuil. à soupe de miel

Dans un grand saladier, faire mariner le poulet dans un mélange de gingembre, curcuma, safran et 4 à 5 cuil. à soupe d'huile d'olive, saler et poivrer ajouter un demi verre d'eau (juste un petit peu ;) puis badigeonner bien le poulet, couvrir et mettre au frais pendant au moins une heure.

Dans une marmite (ou autocuiseur) faire revenir les oignons finement émincés dans un filet d'huile d'olive, ajouter le poulet et le reste de la marinade puis mélanger et laisser dorer 15 minutes en retournant le poulet de temps en temps.

Ajouter les bâtons de cannelle, verser environ 70 cl d'eau, couvrir et laisser cuire 35 à 40 minutes.

retirer le poulet, le mettre sur une plaque allant au four, le badigeonner de miel puis enfourner à 200°C, pendant 15 à 20 minutes

pendant ce temps là, ajouter le jus d'orange dans la sauce, et laisser réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce bien onctueuse

pour plonger l'orange dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes (pour enlever l'amertume de l'écorce), retirer du feu, laisser refroidir, découper en tranches puis faire caraméliser avec une noisette de beurre et une cuil. à soupe de miel.

Servir le poulet accompagné de sa sauce et décoré d'orange caramélisée.