

Poulet au four et ses légumes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 poulet fermier de 1 kg 750
 - 1 poivron rouge
 - 1 poivron vert
 - 1 gros oignon
- 150 g de champignons de paris
 - 4 tomates
 - sel et poivre
 - peu de huile
- 2 bouquets garnis
- 5 gousses d'ail

Préparation :

Émincer l'oignon et le mettre dans une cocotte allant au four. Y rajouter les champignons émincés, les poivrons coupés en dés les tomates coupés en cubes et 2 gousses d'ail épuluchées et coupées en 4.

Mettre 2 bouquets garnis, saler, poivrer et mélanger. Placer par-dessus le poulet prêt à cuire, farci avec le reste de l'ail, salé et poivré à l'intérieur (pour les enfants, vous pouvez mettre du pain à l'intérieur). Arroser le poulet avec un filet d'huile.

Fermer la cocotte et faire cuire 1h15 dans un four préchauffé à thermostat 6-7.

Après cuisson, découper le poulet en morceaux et servir les légumes avec son jus a part.

<http://www.marmiton.org>