

POULET



POULET A LA CRETOISE

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1h

Four : 210° - Thermostat : 7

Difficulté : Facile

Coût : Bon marché

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 poulet
- 1 oignon
- 2 citrons
- 2 oranges, sel et poivre et 3 grandes cuillères de miel

Recette

COUPEZ le poulet en morceaux sur un plat allant au four.

SALER et poivrer, arroser avec le mélange de jus de citron, d'orange et de miel.

CUIRE au four en retournant les morceaux et en arrosant avec le jus toutes les 20 minutes.

J'ai servi avec des petites pommes de terre et des carottes.
Excellent

COMMENTAIRES :