

Le poulet aux 5 épices de Jeanne

A l'occasion du nouvel an vietnamien, voici une recette simple et délicieuse pour rendre vos poulets rôtis irrésistibles !

La recette a été réalisée avec l'aimable concours de [la rôtisserie « Le Black Poule »](#) à Carqueiranne mais vous pouvez évidemment réaliser cette recette chez vous dans un four traditionnel.

Pour la petite histoire, il y a 30 ans, maman avait gagné un barbecue avec cette recette en participant à un concours lancé par la marque de poulets « Douce France ».

Ingrédients

Pour un poulet fermier d'environ 1.5Kg

- 3 oignons de printemps (cébette)
- 2 cuillères à café de mélange 5 épices (anis étoilé, fenouil, cannelle, clou girofle, poivre noir)
- 2 cuillères à café d'huile de sésame
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja claire
- 2 cuillères à soupe de sauce de soja foncé
- 2 cuillères à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillères à soupe de miel

Instructions

1. Coupez la cébette en rondelles et placez-la dans un grand récipient
2. Ajoutez-y le reste des ingrédients et mélangez le tout !
3. Badigeonnez le poulet avec la marinade
4. Glissez la cébette à l'intérieur du poulet
5. Laissez mariner 45 minutes au frigo. Vous pouvez utiliser un sac congélation pour une meilleure diffusion des arômes.
6. Faites cuire le poulet au four 1h30 environ en le badigeonnant de temps en temps ou bien utilisez un sac de cuisson.



Crédits photos : Joni Pig