Poulet Grillé à l'Américaine

Pour 4 personnes :

- **1 gros poulet fermier**
- **2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon**
- **1 cuillère à soupe de miel**
- **30 g de beurre**
- **de la chapelure**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. A l'aide d'un ciseau adapté, ôter la colonne vertébrale du poulet en la découpant sur toute la longueur et deux côtés.
3. Ouvrir le poulet en deux puis fendre l'aide d'un couteau l'os en V ou os du bréchet.
4. Le poulet va s'ouvrir et s'aplatir plus facilement.
5. Le disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson puis bloquer les ailes et les pattes à l'aide de cure-dents.
6. Saler et poivrer le poulet des deux côtés.
7. Dans un bol, mélanger la moutarde avec le miel.
8. Badigeonner généreusement le poulet avec la préparation puis le saupoudrer de chapelure.
9. Enfourner le poulet pour 25 minutes de cuisson.
10. A sa sortie, l'arroser avec le beurre fondu.
11. Activer la fonction grill du four pour mettre à griller le poulet pendant une quinzaine de minutes : c'est prêt !

    Ce mode de cuisson du poulet, rapide, changera des traditions et apportera de l'originalité au plat ! Il est également possible d'effectuer la cuisson au barbecue ! De bonne augure pour les beaux jours !

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !