

# Poulet aux épices

---

Préparation : 10 min

Cuisson : 55 min

## Ingrédients

*pour 1 personne*

- 1 poulet ou 120 g de poulet
- épices souhaitées

## Préparation

- 1| Prenez les cuisses du poulet et disposez-les dans un plat allant au four.
- 2| Choisissez toutes sortes d'épices que vous aimez (curry, mélange de 4 épices, cardamome...) et enduisez-en le poulet de toute part.
- 3| Recouvrez le plat d'aluminium et placez à four chaud pendant 45 min à 200°.
- 4| Enlevez l'aluminium et vérifiez la cuisson.
- 5| Remplacez le plat au four en position grill pendant 10 minutes environ.
- 6| Servez aussitôt accompagné de tomates au four (par exemple).
- 7| Cette recette peut s'accompagner de 200 g de légumes ou 150 g de légumes et 50 g de crudités.

## Conseil

Attention de bien respecter les quantités pendant la cure et ne mangez surtout pas la peau.