

POULET RÔTI SANS ODEUR

Ce type de sachet évite les odeurs durant la cuisson, sans salir le four (donc de limiter le nettoyage et les odeurs rémanentes). Le gingembre et la sauge sont anti-nauséux et antiémétiques. Le basilic et le fenugrec agissent conjointement sur les perturbations olfacto-gustatives. Le citron et la cardamome agissent ensemble contre la diarrhée.

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/53/thumbnails/Poulet rôti.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/53/thumbnails/Poulet_rôti.jpg)

Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 90 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (6 personnes)

- 1 poulet
- citron et cardamome **ou** gingembre et sauge **ou** basilic et fenugrec
- huile d'olive

Préparation

Dans un sachet spécial cuisson au four traditionnel (Albal®), mettre le poulet vidé.

Mettre de l'huile et les aromates choisis et malaxer.

Fermer le sachet (sans le percer). Mettre au four à 190°C en chaleur sèche pendant 1h15-1h30.