

POULET ENTIER AU AIR FRYER

INGRÉDIENTS :

- 1 poulet entier de 2 kg maximum
- Épices BBQ

MÉTHODE :

- Laver le poulet à l'eau froide
- Éponger avec un papier absorbant
- Saupoudrer l'intérieur avec les épices
- Saupoudrer l'extérieur avec les épices
- Mettre dans le panier, poitrines vers le bas afin que les jus de cuisson nourrissent les poitrines
- Fonction Air Fryer à 380 pendant 35 minutes (pas de préchauffage)
- Au bout de 35 minutes, retourner le poulet de façon à ce que les poitrines soient vers le haut
- Remettre à cuire (Fonction Air Fryer) mais à 390 pendant 30 minutes
- Sortir du panier, découper et déguster

Note : Il est possible aussi de mettre un oignon, une gousse d'ail ou autres aromates à l'intérieur du poulet.