

Coquelet farci aux agrumes *(Plats principaux à base de viande)*



Préparation

Bien nettoyer le coquelet et étaler à l'intérieur une cuillère à café de pâte de piment, puis le farcir avec des morceaux d'agrumes confits au sel. Ajouter également le quart d'un oignon haché grossièrement. Laisser le coquelet mariner pendant au moins une heure puis le mettre dans un plat allant au four, puis le badigeonner d'un peu de liquide de conservation des agrumes, le saupoudrer de gros sel et le faire cuire au four à 180°C pendant 40 minutes.

Conseils

Les recettes préparées avec du sel et rôties au four sont souvent idéales si vous êtes novice en cuisine et que vous invitez à dîner quelqu'un d'important. Dans cette recette, vous n'avez qu'à farcir le coquelet, le saupoudrer de gros sel et le faire rôtir.

Anecdotes

La cuisson au sel est l'une des méthodes de cuisson les plus anciennes et les plus saines, avec la cuisson dans la cendre, dans l'argile ou en papillote. Saviez-vous qu'en 230 après J.C., l'écrivain Apicius parlait déjà de la cuisson au sel dans son recueil L'Art culinaire? C'est donc une méthode de cuisson qui existe toujours près de deux mille ans plus tard et qui est toujours appréciée de tous, des ménagères aux chefs étoilés. Vous vous demandez peut-être pourquoi? Eh bien parce que faire cuire de la viande, du poisson ou des légumes dans le sel préserve leurs propriétés nutritionnelles et permet de ne pas avoir à y ajouter de matières grasses. En bref, cette méthode est à la fois très savoureuse et très saine pour un résultat épatant!

Information

Préparation 20 minutes

Temps total 40 minutes

Pour X Pour 2 personnes

Niveau de difficulté Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingrédients

Coquelet 1 unité

Citrons verts confits au sel 1 unité

Citrons confits au sel 1 unité

Clémentines confites au sel 1 unité

Gros sel intégral

Pâte de piment

Oignons 1 gramme