

Thym commun



Nom scientifique : Thymus

Famille : Lamiacées

Couleur de la fleur : Rose - violette

Ne pas confondre avec : Thym Citronné

Période de plantation : Printemps

Période de floraison : Juin-Juillet

Besoins : Sol calcaire, sec et caillouteux, peu d'arrosage

Sensibilité : résiste aux insectes, aux maladies et aux fortes chaleurs

Qualités gustatives : utilisé comme condiment et aromate, plante à tisane

Recette : Poulet au four

Pour : 4 personnes

Difficulté : Facile, 2h30 min

Ingrédients :

- 1 poulet entier
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- Sel / poivre
- 4 tomates
- Haricots vert
- Huile d'olive
- Eau
- Moutarde
- 4 petites pommes de terre
- 2 oignons

Préparation :

1- Préchauffer le four à 200°C (Thermostat 6/7, chaleur tournante)

Préparation du poulet : dans un plat allant au four, badigeonner-le d'huile, recouvrir d'une fine couche de moutarde, saupoudrer de thym, salé, poivré

2- Préparation des légumes : couper les tomates en morceaux grossier, éplucher et couper les pommes de terre en fines rondelles, égoutter les haricots vert, émincer les oignons, hacher l'ail

3- Disposer les légumes autour du poulet, saler et poivrer-les

4- Ajouter de l'eau au fond du plat. Enfourner

5- Surveiller la cuisson. Arroser pour avoir un poulet moelleux.

Ne pas hésiter à rajouter du temps

Bon app'