

Poulet Provençal フロヴァンス風チキン



(株)オリーブドゥリュック
Luc DOUMENGE



材 料

鶏もも肉(骨なし)	2kg (7~8 切) (又は豚のコートレット)
にんにくペースト	80g <オリーブ ドゥ リュック>
ブーケプロヴァンサル	100g <オリーブ ドゥ リュック>
エクストラバージンオリーブオイル	60g <オリーブ ドゥ リュック>



作り方

- 塊に切った鶏肉に塩、コショウをする。
- 鶏肉に、にんにくペースト、ブーケプロヴァンサルとオリーブオイルを混ぜたものを、まぶし塗る。
鶏肉の皮のついた面には軽く、身の面にはたっぷりと塗ること。冷蔵庫に入れて一晩おく。
- 翌日、220℃に熱したオーブンで15~20分焼く(中心温度65℃)。

加熱温度および時間は、使用するオーブンにより
多少のばらつきがあります。

よりおいしく召し上がっていただくために、
何度か試してみることをおすすめします。



フロヴァンス風
ポークコートレット

フロヴァンス風
チキンのタルティエヌ



チキンとポテトサラダの
カスクルト

*** 味付けのバリエーション ***
ブーケプロヴァンサルの代わりにオススメの味
バジリコペースト
ペーストロッソ (ドライトマトベースの野菜ペースト)
タプナードノアール (ブラックオリーブペースト)