

Chapon aux épices

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 1 chapon de 3 kg
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de quatre-épices
- 50 cl de vin blanc
- 5 pommes
- Le jus d'1 citron
- 2 bâtons de cannelle
- 2 étoiles de badiane
- Poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 190 °C.
- Dans un grand faitout, portez de l'eau à ébullition et plongez-y entièrement le chapon pour 20 minutes puis égouttez-le.
- Enduisez la volaille de 4 cuillères à soupe d'huile puis saupoudrez de quatre-épices. Poivrez. Déposez-la dans un grand plat, versez la moitié du vin blanc et enfournez pour 2 heures. Durant la cuisson, arrosez la volaille avec son jus de cuisson.
- Epluchez les pommes et coupez-les en cubes, arrosez-les de jus de citron.
- Environ 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez dans le plat le vin restant, les cubes de pommes, les bâtons de cannelle et la badiane. Poursuivez la cuisson en arrosant le chapon régulièrement de son jus de cuisson.
- Servez le chapon entouré de ses fruits et accompagné d'une purée de pommes de terre.

Valeurs nutritionnelles par personne

- **Potassium : 666 mg**



- **Phosphore : 500 mg**



- **Sel : négligeable**