Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Filets de poulet, sauce au poivre vert du Sri-Lanka

En moins d'une heure, laissez-vous tenter par des filets de poulet poêlés nappés d'une sauce au poivre vert du Sri-Lanka — une alliance crémeuse, fraîche et légèrement piquante. Le poivre vert apporte des notes herbacées et citronnées qui illuminent la douceur de la crème et la chair tendre du poulet. La sauce, veloutée et satinée, s'accroche aux filets pour offrir des cuillerées généreuses, parfaites pour un dîner en semaine ou un repas convivial le week-end. Facile à préparer, cette recette privilégie des ingrédients simples et des gestes précis : concasser le poivre, saisir les filets, déglacer puis réduire doucement la crème jusqu'à obtenir la texture désirée. Servez avec du riz vapeur, des pommes de terre vapeur ou des légumes verts pour un plat complet et rassurant.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**15 min**	**20 min**	**facile**

Ingrédients

- 4 filets de poulet (environ 600–700 g au total)
- Sel fin et poivre noir du moulin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (ou 20 g de beurre)
- 1 échalote finement émincée
- 1 gousse d'ail écrasée (optionnelle)
- 100 ml de vin blanc sec ou 150 ml de bouillon de volaille
- 250 ml de crème liquide entière (ou crème végétale pour plus de légèreté)
- 1 cuillère à café de Poivre vert du Sri-Lanka entier (environ 8–12 grains), à concasser
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 1 cuillère à soupe de persil plat haché (pour la finition)
- 10–15 g de beurre froid (optionnel, pour monter la sauce)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Poivre vert du Sri-Lanka

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préparez le poivre: mettez les grains de Poivre vert du Sri-Lanka dans un mortier et écrasez-les grossièrement. Réservez.

Assaisonnez légèrement les filets de poulet avec du sel (peu) et un tour de moulin à poivre noir si vous utilisez. Séchez-les au papier absorbant.

Chauffez une grande poêle à feu vif avec l'huile (ou le beurre). Faites dorer les filets 3–4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Réservez sur une assiette et laissez reposer.

Baissez le feu à moyen, ajoutez l'échalote et faites-la suer 2 minutes sans colorer. Ajoutez l'ail 30 secondes si utilisé.

Déglacez la poêle avec le vin blanc ou le bouillon en grattant bien les sucs avec une spatule. Laissez réduire environ 1–2 minutes.

Versez la crème, portez à frémissement puis incorporez la majorité du poivre vert concassé (gardez-en un peu pour la finition). Laissez réduire doucement 3–6 minutes jusqu'à obtenir une sauce nappante.

Remettez les filets dans la poêle, baissez le feu, laissez mijoter 2–3 minutes pour réchauffer et enrober la viande. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement, ajoutez le jus de citron pour équilibrer si nécessaire.

Hors du feu, montez la sauce avec le beurre froid en fouettant pour la rendre satinée (optionnel). Parsemez de persil et du reste de poivre concassé avant de servir.

Le conseil des Épices Curieuses

Servez immédiatement sur riz vapeur, pommes de terre vapeur ou haricots verts. Pour une sauce plus légère, remplacez la crème par moitié crème/ moitié bouillon et augmentez le temps de réduction. Conservez les restes 48 heures au réfrigérateur dans un récipient hermétique et réchauffez doucement à la poêle.