

Filets en marinade citron poulet, ail et thym

Marinade citron poulet : transformez de simples filets en un plat lumineux et parfumé. L'écorce de citron en morceaux apporte ici une fraîcheur zestée, une pointe d'amertume noble et un parfum qui se diffuse délicatement après réhydratation. Associée à l'huile d'olive, à l'ail écrasé et au thym, elle forme une marinade à la fois brillante et aromatique, qui enrobe la viande sans l'alourdir. La texture légèrement croustillante de la surface cuite contraste avec un cœur tendre et juteux ; servez ces filets en semaine pour un dîner convivial ou lors d'un déjeuner ensoleillé. Cette recette simple et familiale invite à cuisiner tout de suite, avec des ingrédients faciles à trouver et un dosage prudent pour préserver l'équilibre des saveurs.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
20 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 4 filets de poulet (environ 600 g)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 1 à 2 cuillères à café d'écorce de citron en morceaux (voir dosage)
- 1 cuillère à soupe de feuilles de thym frais (ou 1 cuillère à café séché)
- 1 cuillère à café de miel ou sirop d'agave (facultatif)
- Sel fin et poivre noir du moulin
- 1 cuillère à soupe d'eau tiède pour réhydrater l'écorce
- 1 cuillère à soupe de beurre ou un filet d'huile pour la cuisson

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Ecorce de citron en morceaux



Scanner pour voir le produit

Préparation

Mesurez l'écorce de citron en morceaux: déposez 1 à 2 cuillères à café dans un petit bol et couvrez d'une cuillère à soupe d'eau tiède. Laissez réhydrater 8-10 minutes pour assouplir les morceaux et libérer les arômes.

Pendant l'infusion, préparez la marinade: dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, l'ail écrasé, le jus de citron, le thym, le miel si utilisé, une pincée de sel et un tour de moulin à poivre.

Ajoutez l'écorce de citron réhydratée et, si elle est encore en gros morceaux, hachez-la grossièrement à la fourchette ou au couteau avant de l'incorporer à la marinade.

Faites quelques incisions légères dans les filets pour mieux faire pénétrer la marinade. Déposez les filets dans la préparation, enrobez-les bien avec les doigts ou une cuillère, couvrez et laissez mariner 20 à 40 minutes au frais. Pour un parfum plus soutenu, vous pouvez laisser jusqu'à 2 heures.

Sortez les filets 10 minutes avant cuisson pour qu'ils reviennent à température ambiante. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen-vif, ajoutez le beurre ou un filet d'huile.

Égouttez légèrement les filets (conservez la marinade pour napper) puis saisissez-les 3-4 minutes de chaque côté selon l'épaisseur, jusqu'à belle coloration dorée. Baissez le feu si la surface brunit trop vite.

Versez la marinade réservée dans la poêle en fin de cuisson et laissez réduire 1 à 2 minutes pour lier la sauce et la rendre brillante sans la brûler.

Vérifiez la cuisson: le poulet doit être juste cuit, tendre et juteux. Laissez reposer 3 minutes hors du feu avant de trancher pour conserver les jus.

Servez les filets nappés de la sauce à l'écorce de citron, parsemez d'un peu de thym frais et d'un zeste de citron si désiré.

Le conseil des Épices Curieuses

Réhydrater l'écorce dans un peu d'eau tiède améliore sa texture et évite les pointes sèches en bouche. Hachez-la après réhydratation pour répartir le goût sans dominer la préparation.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit