Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Blancs de poulet rôtis à la Tartinade entre amis et pommes de terre

Poulet à la tartinade devient une idée simple et gourmande pour un dîner convivial. La Tartinade entre amis, riche en tomate, poivron rouge et paprika fumé, nappe les blancs de poulet d'une couche brillante et parfumée ; sa texture onctueuse caramélise légèrement au four et laisse des notes fumées et herbacées. Servez ce plat lors d'un repas entre amis ou en famille : il associe la chair tendre du poulet à la douceur des pommes de terre rôties, pour une assiette généreuse et sans complication. La recette se prépare rapidement et invite à cuisiner dès les premières lignes pour un résultat parfumé et réconfortant.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**40 min**	**facile**

Ingrédients

- 4 blancs de poulet (environ 800 g)
- 800 g de petites pommes de terre (type Charlotte ou grenailles), lavées et coupées en deux
- 8 cuillères à soupe (environ 160 g) de Tartinade entre amis
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ou de jus de citron (optionnel)
- 1 cuillère à café de miel liquide (optionnel, pour la caramélisation)
- 1 cuillère à café de sel fin
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à café d'origan séché ou quelques branches d'origan frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive supplémentaires pour les pommes de terre

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Tartinade entre amis

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé ou huilez légèrement un grand plat.

Dans un bol, mélangez la Tartinade entre amis avec 3 c. à soupe d'huile d'olive, le vinaigre ou jus de citron si utilisé, le miel si désiré, le sel et le poivre. Goûtez et ajustez en petite quantité: la Tartinade est déjà parfumée.

Réservez 2 cuillères à soupe de ce mélange pour napper en fin de cuisson. Déposez les blancs de poulet dans un plat et badigeonnez-les généreusement du reste de la tartinade. Laissez mariner 15 à 30 minutes à température ambiante ou couvrez et placez au frais jusqu'à 2 heures.

Pendant ce temps, mélangez les pommes de terre avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel, de poivre et l'origan. Disposez-les sur la plaque en une seule couche, espacez-les pour favoriser la coloration.

Placez les pommes de terre au four et enfournez 10 minutes. Après 10 minutes, sortez la plaque, poussez les pommes de terre sur un côté et déposez les blancs de poulet côté peau (ou côté bombé) vers le haut.

Remettez au four et faites cuire 25 à 30 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit (température interne 74 °C) et que les pommes de terre soient dorées et tendres. Si vous souhaitez une peau plus croustillante, terminez par 3 à 5 minutes sous le gril en surveillant.

Sortez le plat, badigeonnez les blancs de poulet avec la tartinade réservée et laissez reposer 5 minutes avant de trancher. Parsemez d'origan frais ou de persil et servez chaud.

Le conseil des Épices Curieuses

Laissez la tartinade revenir à température ambiante avant de l'utiliser pour qu'elle s'étale plus facilement. Pour une croûte plus caramélisée, ajoutez un filet de miel dans la marinade et terminez sous le gril quelques minutes.