LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Filet de poulet poêlé - 1 recette facile et gourmande

Filet de poulet poêlé, savoureux et croustillant, idéal pour un dîner familial en semaine. Quelques tours de moulin à sel et à poivre apportent une croûte subtilement épicée et une brillance salée qui souligne le moelleux de la viande. Servez les filets dorés avec des haricots verts sautés au beurre et un jus de cuisson citronné qui lie le tout : la mouture fraîche libère des parfums boisés et une texture légèrement craquante qui contraste avec la tendreté du poulet. Cette recette rapide et gourmande se prépare en moins de 40 minutes, parfaite pour les soirs où l'on veut un plat maison réconfortant sans complication. Lancez-vous, le moulin fera la différence à la finition.

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

Ingrédients

- 4 filets de poulet (environ 600–800 g au total)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre (optionnel, pour la finition)
- 400 g d'haricots verts frais, équeutés
- 1 citron (zeste et jus)
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 petite échalote, finement ciselée
- 1 branche de thym ou quelques brins de persil (facultatif)
- Moulin à sel et à poivre (sel et poivre entiers)
- Poignée d'eau ou 50 ml de bouillon de volaille (si besoin pour le jus)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Moulin à sel et à poivre

Scanner pour voir le produit

Préparation

Sortez les filets de poulet 15 minutes avant la cuisson pour qu'ils reviennent à température ambiante. Séchez-les avec du papier absorbant.

Assaisonnez légèrement chaque filet avec le moulin à sel et à poivre: commencez par 2 tours par face (dosage prudent), puis ajustez après cuisson si nécessaire.

Chauffez une grande poêle à feu moyen-vif avec l'huile d'olive. Quand l'huile est brillante et chaude, déposez les filets côté peau ou côté le plus large vers la poêle sans les surcharger.

Laissez dorer 4–5 minutes sans bouger pour obtenir une belle croûte. Retournez et poursuivez la cuisson 4–6 minutes selon l'épaisseur, en baissant légèrement le feu si l'extérieur colore trop vite.

Pendant la cuisson du second côté, ajoutez le beurre et arrosez rapidement les filets avec une cuillère pour les lustrer et parfumer la viande (optionnel). Vérifiez la cuisson: la chair doit être opaque et juteuse, température interne ≈ 74 °C si vous utilisez un thermomètre.

Retirez les filets et laissez-les reposer quelques minutes sous une feuille de papier aluminium pour conserver les jus.

Dans la même poêle, ajoutez un filet d'huile ou une noix de beurre, faites revenir l'échalote 1 minute, ajoutez l'ail puis les haricots verts. Saisissez 4–6 minutes selon la taille des haricots en remuant pour qu'ils restent croquants.

Déglacez la poêle avec le jus de citron et une cuillère d'eau ou 50 ml de bouillon, grattez les sucs et laissez réduire 1 minute pour obtenir un jus légèrement nappant. Rectifiez l'assaisonnement avec quelques tours de moulin à sel et à poivre (1 à 2 tours supplémentaires si nécessaire).

Tranchez les filets si vous le souhaitez. Disposez les haricots verts, posez les filets dessus, nappez de jus citronné et terminez par une dernière mouture grossière pour un contraste texturé.

Servez immédiatement, ajoutez un zeste de citron et du thym ou du persil ciselé pour la fraîcheur.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une peau bien croustillante, évitez de trop couvrir la poêle pendant la cuisson et ne surchargez pas. Laissez reposer la viande 3–5 minutes avant de trancher pour garder les jus. Utilisez la mouture fine pour le jus et la grosse mouture en finition pour du croquant.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit