

Poulet à la coriandre moulue

Poulet à la coriandre : une marinade simple et parfumée qui transforme des filets de poulet en plat à la fois tendre et lumineux. La coriandre moulue apporte une note douce, citronnée et légèrement boisée qui s'allie à l'ail et au citron pour enrober la chair du poulet d'un voile aromatique. La texture reste juteuse grâce à une courte cuisson à la poêle ou une finition au four, tandis que la peau ou la surface se caramélise légèrement pour créer un contraste de textures. Idéal pour un dîner familial en semaine ou un repas convivial dominical, ce plat se sert parfaitement avec du riz vapeur et des légumes fondants qui recueillent les sucs de cuisson. Lancez-vous : la préparation est rapide et accessible dès les premières minutes.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
25 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 4 filets de poulet (environ 600-800 g)
- 2 gousses d'ail pressées
- zeste et jus d'un citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à soupe pour la cuisson
- 1/2 à 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/2 cuillère à café de paprika doux ou fumé (facultatif)
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- quelques brins de persil ou coriandre fraîche pour la finition
- riz cuit et légumes fondants pour l'accompagnement

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Coriandre Moulue



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préparez la marinade: dans un bol, mélangez l'ail pressé, le zeste et le jus de citron, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, la coriandre moulue (commencez par 1/2 cuillère à café), le sel, le poivre et le paprika si vous l'utilisez.

Enrobez les filets: placez les filets de poulet dans un plat peu profond ou un sac refermable, versez la marinade dessus et massez pour bien répartir. Laissez reposer 20 minutes à température ambiante ou jusqu'à 2 heures au réfrigérateur.

Préchauffez le four si vous choisissez la cuisson au four: 200 °C (chaleur tournante si possible).

Saisissez le poulet: chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Versez la marinade avec un peu d'huile dans la poêle et faites-la chauffer 20-30 secondes pour réveiller les arômes de la coriandre sans la brûler.

Ajoutez les filets et faites-les colorer 3 à 4 minutes de chaque côté selon l'épaisseur. Pour des filets fins, la cuisson à la poêle suffit; pour des morceaux plus épais, transférez la poêle au four préchauffé 10-12 minutes jusqu'à ce que le centre soit bien cuit (ou poursuivez au four sur une plaque si la poêle n'est pas adaptée).

Contrôlez la cuisson: la chair doit être juste ferme et juteuse. Sortez le poulet, laissez-le reposer 5 minutes pour que les jus se redistribuent.

Finition: tranchez le poulet, disposez sur le riz et les légumes fondants, arrosez d'un filet de jus de cuisson et parsemez de coriandre fraîche ou persil. Si vous le souhaitez, saupoudrez une toute petite pincée supplémentaire de coriandre moulue pour raviver la note aromatique.

Le conseil des Épices Curieuses

Array

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit