

Filet volaille poivre vert Thekkady

filet volaille poivre vert : ce plat familial marie la douceur d'une volaille dorée à la fraîcheur végétale du Poivre Vert Thekkady. En quelques gestes, vous obtenez une sauce onctueuse, légèrement acidulée, relevée en fin de cuisson par des éclats de poivre vert qui libèrent des notes herbacées et citronnées. La chair reste tendre, nappée d'une sauce veloutée et aromatique, idéale pour un dîner en semaine ou un repas convivial du dimanche. Lancez-vous : la recette est simple, les ingrédients accessibles et le résultat suffisamment élégant pour recevoir. Servez avec un riz pilaf ou des pommes de terre nouvelles pour profiter pleinement du jus et de la texture soyeuse de la sauce.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
20 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 4 filets de volaille (poulet ou pintade) d'environ 150-180 g chacun
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- 2 échalotes finement émincées
- 100 ml de bouillon de volaille léger (ou eau + cube)
- 150 ml de crème fraîche entière (ou crème légère selon goût)
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron (facultatif)
- 1 à 2 cuillères à café de Poivre Vert Thekkady concassé (voir dosage)
- Sel fin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Poivre Vert Thekkady



Scanner pour voir le produit

- Parmesan ou persil plat pour servir (facultatif)
-

Préparation

Préparez le poivre: concassez grossièrement le Poivre Vert Thekkady au mortier ou au dos d'une cuillère pour libérer les arômes. Réservez une petite pincée pour la finition.

Salez légèrement les filets. Chauffez l'huile d'olive et la moitié du beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif.

Saisissez les filets 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à belle coloration. Retirez-les et réservez sur une assiette au chaud.

Baissez le feu à moyen, ajoutez le reste du beurre et les échalotes. Faites suer 2 à 3 minutes sans les colorer.

Déglacez avec le bouillon (et un trait de vin blanc ou cognac si vous le souhaitez). Grattez bien les sucs et laissez réduire 1 à 2 minutes.

Ajoutez la crème et la moutarde si utilisée. Laissez mijoter doucement 3 à 4 minutes pour épaissir la sauce.

Incorporez la majeure partie du Poivre Vert Thekkady concassé en fin de cuisson (garder la pincée réservée). Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec sel et jus de citron si besoin.

Remettez les filets dans la poêle 1 minute pour les napper, coupez-les en biais et versez la sauce par-dessus. Parsemez avec la pincée de poivre réservée et un peu de persil ou parmesan.

Le conseil des Épices Curieuses

Concassez le poivre au dernier moment pour préserver ses notes fraîches. Pour une sauce plus lisse, mixez légèrement avant d'ajouter la crème. Évitez les cuissons trop longues après ajout du poivre pour ne pas perdre sa fraîcheur.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit