

Filets de poulet aux Légumes de printemps

Légumes de printemps transforme une poêlée simple en moment gourmand : la fraîcheur de l'aneth et du fenouil, la vivacité du zeste de citron et la rondeur du paprika créent un voile aromatique sur des filets dorés. La chair du poulet reste tendre, la peau (ou la surface) croustillante, et les courgettes légèrement fondantes complètent la texture avec des oignons nouveaux juste fondus. Cette recette rapide s'inscrit parfaitement dans un dîner en famille en semaine ou un déjeuner printanier entre amis. En moins d'une heure vous aurez un plat chaleureux, parfumé et facile à accompagner de riz basmati ou de pommes de terre vapeur. Cuisiner commence dès la préparation : sortez les filets, préparez les légumes et laissez le mélange agir dès la première pincée.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
25 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 600 g de filets de poulet (4 filets)
- 2 courgettes moyennes, coupées en demi-lunes
- 6 oignons nouveaux, émincés (avec le vert)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- 1 gousse d'ail écrasée (facultative)
- 1 citron (zeste et quartiers pour servir)
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- 300 g de riz basmati cuit ou 800 g de pommes de terre nouvelles vapeur (au choix)
- 1 à 2 cuillères à café de Légumes de printemps

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Légumes de printemps



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préparez les ingrédients: rincez et coupez les courgettes, émincez les oignons nouveaux, zestez le citron. Séchez les filets de poulet avec du papier absorbant.

Assaisonnez les filets: saupoudrez 1 cuillère à café de Légumes de printemps sur les deux faces des filets, salez légèrement et poivrez. Laissez reposer 8-10 minutes à température ambiante pour que les arômes commencent à pénétrer.

Chauffez la poêle: versez l'huile d'olive et ajoutez le beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce que le mélange mousse légèrement.

Saisissez les filets: placez les filets dans la poêle chaude et faites-les dorer 4 à 5 minutes sans les déplacer pour bien caraméliser la surface. Retournez et cuisez encore 4 minutes jusqu'à ce que la cuisson soit prise. Ajustez la durée selon l'épaisseur; la chair doit être opaque et juteuse.

Réservez les filets sur une assiette et couvrez légèrement pour les garder chauds pendant que vous cuisez les légumes.

Dans la même poêle, baissez le feu à moyen, ajoutez un filet d'huile si nécessaire et faites revenir l'ail (si utilisé) une trentaine de secondes. Ajoutez les oignons nouveaux et faites-les fondre 2 à 3 minutes.

Ajoutez les courgettes et saupoudrez 1/2 à 1 cuillère à café de Légumes de printemps selon votre goût. Salez, poivrez et faites sauter 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement croquantes.

Remettez les filets dans la poêle, mélangez délicatement pour réchauffer et enrober de jus et d'arômes. Laissez 1 à 2 minutes pour que les saveurs se mêlent.

Servez: retirez du feu, ajoutez un peu de zeste de citron et des quartiers pour presser à table. Accompagnez de riz basmati ou de pommes de terre vapeur.

Le conseil des Épices Curieuses

Saisir les filets à feu vif au début fixe les jus et crée une belle couleur. Pour plus de brillance, ajoutez une noix de beurre en fin de cuisson. Conservez une petite pincée du mélange pour saupoudrer en finition et préserver la fraîcheur du zeste de citron.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit