

Filets de poulet dukkah

Traditionnelle

filets de poulet dukkah croquants et parfumés : enrobez des filets d'un voile d'huile d'olive puis dukkah pour une croûte toastée qui libère des notes d'amandes, de sésame, coriandre et cumin. La texture se joue du tendre et du croquant tandis que le paprika apporte une couleur chaude et la fleur de sel la juste salinité. Idéal pour un dîner familial ou une soirée entre amis, ce plat se sert facilement avec une semoule moelleuse, un quartier de citron et des légumes rôtis pour un repas complet et convivial. Simple, rapide et accessible, il invite à cuisiner dès maintenant pour transformer des ingrédients du quotidien en une assiette pleine de caractère.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
30 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 4 filets de poulet (environ 600-700 g)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive + un filet pour la semoule
- 4 cuillères à soupe de Dukkah Traditionnelle
- 300 g de semoule (couscous moyen)
- 1 citron (zeste et quartiers pour servir)
- 500 g de légumes à rôtir (carottes, courgettes, oignon rouge et poivron)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive supplémentaire pour les légumes
- 1 cuillère à café de paprika doux (optionnel)
- Fleur de sel et poivre noir du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Dukkah Traditionnelle



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante de préférence). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Préparez les légumes: coupez carottes, courgettes et poivron en morceaux réguliers, arrosez de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, salez légèrement et poivrez. Étalez sur la plaque et enfournez pour 25-30 minutes en remuant à mi-cuisson.

Pendant ce temps, préparez la semoule selon les indications du paquet: versez la semoule dans un bol, ajoutez un filet d'huile d'olive, couvrez d'eau bouillante salée (rapport suivant paquet), laissez gonfler 5 minutes puis égrenez à la fourchette. Ajoutez le zeste de citron et réservez au chaud.

Badigeonnez chaque filet de poulet d'un peu d'huile d'olive sur toutes les faces. Posez les filets sur une assiette et pressez 1 à 1,5 cuillère à soupe de Dukkah Traditionnelle sur chaque face, en appuyant pour faire adhérer et créer une croûte. Saupoudrez le reste autour si vous aimez plus de croquant.

Déposez les filets sur une autre plaque ou un plat allant au four et enfournez 18-22 minutes selon l'épaisseur, jusqu'à ce que le poulet soit cuit et la croûte dorée. Pour un fini plus croustillant, passez 2-3 minutes sous le gril en surveillant.

Laissez reposer 5 minutes hors du four, tranchez les filets et servez sur un lit de semoule, accompagnés des légumes rôtis. Ajoutez un quartier de citron et une dernière pincée de Dukkah Traditionnelle pour le croquant final.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour conserver le croquant, ajoutez une partie de la dukkah en finition au moment de servir. Pour une cuisson uniforme, sortez les filets 15 minutes avant cuisson pour les tempérer.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit