

Poulet rôti aux baies de gattilier

Le Poulet rôti aux baies est une recette simple et gourmande qui révèle une autre idée du poivré. De fines baies de gattilier légèrement concassées viennent parfumer la peau dorée et la chair tendre des filets de poulet : leur attaque poivrée laisse place à des notes herbacées, résineuses et une pointe d'amertume très élégante. La texture reste juteuse grâce à une légère huile d'olive et un temps de cuisson maîtrisé, tandis que le thym apporte un relief méditerranéen. Idéale pour un dîner en famille ou un repas convivial entre amis, cette préparation se prépare en peu de temps et promet un plat aromatique, chaleureux et facile à partager dès la sortie du four.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
30 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 4 filets de poulet (environ 600-700 g au total)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 branche de thym frais ou 1 cuillère à café de thym séché
- 1 gousse d'ail écrasée (facultatif)
- 1/2 à 1 cuillère à café de Poivre des moines - Baies de Gattilier, concassées
- sel fin
- poivre noir du moulin (optionnel, selon goût)
- 1 cuillère à soupe de beurre (facultatif, pour la finition)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Poivre des moines -
Baies de Gattilier



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Sortez les filets de poulet du réfrigérateur 10 minutes avant de commencer.

Torréfiez très légèrement les baies de gattilier dans une petite poêle sèche, 20 à 30 secondes à feu doux, en remuant; retirez du feu puis concassez grossièrement au mortier ou au pilon.

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail écrasé (si utilisé), le thym effeuillé et la moitié des baies concassées. Salez modérément.

Badigeonnez les filets de poulet avec la marinade, massez pour bien répartir. Laissez reposer 10 à 15 minutes à température ambiante pour que les arômes pénètrent (ou jusqu'à 1 heure au réfrigérateur).

Déposez les filets sur une plaque recouverte de papier cuisson ou dans un plat légèrement huilé. Enfournez 20 à 25 minutes selon l'épaisseur, jusqu'à ce que la chair soit opaque et que le jus soit clair.

5 minutes avant la fin, ajoutez un petit morceau de beurre sur chaque filet si vous souhaitez une finition brillante et riche.

Sortez le poulet du four, laissez reposer 5 minutes. Saupoudrez du reste de baies de gattilier concassées et ajustez le sel. Servez chaud.

Le conseil des Épices Curieuses

Concassez les baies juste avant de servir pour préserver leurs arômes. Si vous n'avez pas de mortier, placez-les dans un sac et écrasez-les avec le fond d'une casserole. Pour plus de jutosité, laissez reposer le poulet 5 minutes avant de trancher.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit