

Hauts de cuisse épicés au Feu sacré d'Inde

Hauts de cuisse épicés préparés avec Feu sacré d'Inde : une recette simple qui fait vibrer la peau croustillante et la chair juteuse du poulet. Le mélange apporte une chaleur fumée et des notes de tomate-poivron qui enrobent la volaille sans masquer son naturel. En bouche, l'épice construit une progression : une douceur solaire puis une pointe fumée persistante ; en surface, la peau devient dorée et légèrement caramélisée. Idéale pour un dîner en famille ou un week-end entre amis, cette préparation se prépare rapidement et se sert avec du riz moelleux, des poivrons fondants et un jus de cuisson réduit qui concentre toute la saveur. Vous aurez envie de la refaire dès la première bouchée.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 4 hauts de cuisse de poulet avec peau (environ 1,2 kg)
- 2 cuillères à café (6-8 g) Feu sacré d'Inde
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron (zeste et jus)
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 cuillère à café de sel fin
- 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu
- 2 poivrons (rouge et jaune), coupés en lanières
- 1 oignon moyen émincé
- 200 g de riz basmati
- 400 ml d'eau ou de bouillon léger
- 1 cuillère à soupe d'huile pour la cuisson des légumes
- Quelques brins de coriandre fraîche pour servir (facultatif)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Les épices curieuses 
Explorateurs de saveurs étonnantes

Feu sacré d'Inde



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préparez la marinade: dans un grand bol, mélangez l'huile d'olive, le jus et le zeste du citron, l'ail, le sel, le poivre et les 2 cuillères à café de Feu sacré d'Inde.

Entaillez légèrement la peau des hauts de cuisse, frottez-les avec la marinade pour bien enrober la surface. Laissez reposer 20 minutes à température ambiante (ou jusqu'à 2 heures au frais si vous avez le temps).

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Pendant ce temps, rincez le riz et égouttez-le.

Faites chauffer l'huile pour les légumes dans une grande poêle à feu moyen. Faites revenir l'oignon 4 minutes puis ajoutez les lanières de poivron. Salez légèrement et laissez fondre 6 à 8 minutes en remuant. Réservez au chaud.

Dans une poêle allant au four ou une grande poêle antiadhésive, chauffez une cuillère d'huile à feu vif. Posez les hauts de cuisse côté peau et faites dorer 5-6 minutes jusqu'à ce que la peau soit bien colorée et croustillante. Ne bougez pas trop les morceaux pour favoriser la caramélisation.

Retournez brièvement les hauts de cuisse (1 minute) puis transférez la poêle au four. Faites rôtir 20-25 minutes selon l'épaisseur, jusqu'à ce que le jus soit clair et que la température interne atteigne 74 °C.

Pendant la cuisson, portez à ébullition le riz avec 400 ml d'eau ou de bouillon, couvrez et laissez cuire à feu doux 10-12 minutes hors du feu (absorption). Retirez du feu et laissez reposer 5 minutes.

Sortez la poêle du four, retirez les hauts de cuisse et réservez au chaud. Remettez la poêle sur feu moyen, déglacez avec 2 cuillères à soupe d'eau ou de bouillon et grattez les sucs. Laissez réduire 2-3 minutes pour concentrer le jus.

Servez les hauts de cuisse sur un lit de riz, ajoutez les poivrons fondants autour, nappez de jus réduit et parsemez de coriandre. Ajustez le sel si nécessaire et servez immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Saisir la peau à feu vif rend la peau croustillante et concentre les sucs; déglacez la poêle après cuisson pour un jus riche. Si vous aimez plus de fumé, ajoutez une petite pincée supplémentaire juste avant de servir.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit