

Filets de poulet rôtis à l'Assemblage à viande blanche

Filets de poulet rôtis, dorés à l'extérieur et juteux à l'intérieur, relevés d'une robe d'épices chaude et colorée : voilà une idée simple pour un repas familial immédiat. L'Assemblage à viande blanche apporte des notes de curry, paprika et une pointe de piment qui parfument la chair sans la masquer. La texture croustillante de la peau et la chair tendre contrastent avec des pommes grenailles rôties, croustillantes au bord et fondantes dedans, accompagnées d'haricots verts croquants. C'est une recette idéale pour un dîner en semaine ou un dimanche convivial, rapide à préparer et qui se met au four en un tour de main. Elle donne envie de passer à table dès les premières minutes de marinade.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 4 filets de poulet (environ 700-800 g)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café d'Assemblage à viande blanche
- 1 citron (jus)
- Sel fin
- Poivre noir fraîchement moulu
- 600 g de pommes grenailles
- 400 g d'haricots verts
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive supplémentaire
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- Quelques brins de persil plat pour la finition

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Assemblage à viande
blanche



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Lavez et séchez les filets de poulet.

Dans un grand bol, mélangez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'un citron, 2 cuillères à café d'Assemblage à viande blanche, une bonne pincée de sel et du poivre. Ajoutez les filets et enrobez-les bien. Laissez reposer 10 à 30 minutes si vous avez le temps.

Pendant ce temps, coupez les pommes grenailles en deux si elles sont grosses. Mélangez-les avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une demi-cuillère à café supplémentaire d'Assemblage à viande blanche, sel et poivre. Étalez-les sur une plaque à four, peau côté coupé vers le bas.

Enfournez les pommes grenailles et laissez-les rôtir 10 minutes pendant que vous préparez les haricots et le poulet.

Placez les filets de poulet sur une autre plaque ou dans un plat adapté, arrosez d'un filet d'huile si besoin. Enfournez les filets avec les pommes grenailles (ou après repositionnement) et faites cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la peau soit dorée et la chair bien cuite (la température interne doit atteindre environ 74 °C).

Faites bouillir de l'eau salée pour blanchir les haricots verts 3 à 4 minutes pour qu'ils restent croquants, puis plongez-les immédiatement dans de l'eau glacée pour fixer la couleur.

Dans une poêle, chauffez une noix de beurre ou un trait d'huile, écrasez la gousse d'ail et faites sauter rapidement les haricots égouttés avec une pincée d'Assemblage à viande blanche, sel et poivre pendant 2 minutes pour les réchauffer et les enrober d'arôme.

Laissez reposer les filets 3 à 5 minutes hors du four avant de les trancher. Dressez les filets sur un lit de pommes grenailles, ajoutez les haricots verts, parsemez de persil ciselé et d'un trait de jus de citron si désiré.

Le conseil des Épices Curieuses

Saisissez le mélange d'épices dans un peu d'huile chaude avant de l'ajouter à la marinade pour libérer ses arômes. Pour une peau plus croustillante, montez la température à 220 °C les 5 dernières minutes.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit