

Poulet crevettes Haban's avec patates douces rôties

Poulet crevettes Haban's : voici une recette chaleureuse et gourmande qui marie la douceur du poivron et de la carotte à la chaleur ronde du Habanero. Dans ce plat, les blancs de poulet grillés et les crevettes sautées sont nappés d'une sauce onctueuse et légèrement acidulée, tandis que des patates douces rôties apportent une texture fondante et caramélisée. La sauce Haban's apporte des notes végétales, gingembrées et un soupçon piquant qui réveillent l'ensemble sans l'écraser. Parfaite pour un dîner convivial en semaine ou un repas du dimanche, cette assiette se prépare en moins d'une heure et donne très envie de se mettre aux fourneaux dès les premières lignes.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
30 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 4 blancs de poulet (environ 600 g)
- 300 g de crevettes crues décortiquées
- 600 g de patates douces
- 1 pot (200 g) Haban's - Sauce douce
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 1 citron vert (jus et zestes)
- 1 cuillère à soupe de miel ou sirop de canne (option)
- 1 oignon rouge (facultatif)
- Coriandre fraîche pour servir
- Sel et poivre du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Haban's - Sauce douce -
Pot de 200G



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 220 °C. Pelez et coupez les patates douces en bâtonnets ou cubes réguliers.

Disposez les patates douces sur une plaque recouverte de papier cuisson, arrosez d'1 cuillère à soupe d'huile, salez et poivrez. Enfourez 25-30 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement caramélisées.

Pendant ce temps, préparez une marinade simple pour le poulet: dans un bol, mélangez 3 cuillères à soupe de Haban's, 1 cuillère à soupe d'huile, la moitié du jus de citron vert, l'ail et le gingembre. Salez légèrement.

Taillez les blancs de poulet en deux si épais, badigeonnez-les de la marinade et laissez reposer 10-15 minutes (ou jusqu'à 30 minutes si vous avez le temps).

Faites chauffer une grande poêle à feu moyen-vif avec 1 cuillère à soupe d'huile. Saisissez les blancs de poulet 4-6 minutes de chaque côté selon l'épaisseur, jusqu'à belle coloration et cuisson complète. Réservez sur une assiette, couvrez légèrement.

Dans la même poêle, ajoutez un filet d'huile si nécessaire et faites sauter rapidement les crevettes (2-3 minutes) jusqu'à ce qu'elles deviennent opaques. Hors du feu, incorporez 2 cuillères à soupe de Haban's et le reste du jus de citron, mélangez pour enrober.

Si vous voulez un glaçage brillant sur le poulet, mélangez 1 cuillère à soupe de Haban's avec 1 cuillère à soupe de miel et badigeonnez les blancs, puis passez 2-3 minutes au four très chaud ou sous le gril pour caraméliser légèrement.

Servez les blancs de poulet tranchés, les crevettes et les patates douces rôties, nappez encore d'un peu de sauce Haban's, parsemez de coriandre et de zestes de citron vert.

Le conseil des Épices Curieuses

Ajoutez la sauce en fin de cuisson pour préserver ses arômes frais. Pour une cuisson homogène des patates douces, coupez-les à taille régulière. Goûtez la sauce avant d'ajouter du sel: elle contient déjà du sel et des notes acidulées.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit