

Volaille pochée à la Tisane des Collines Sauvages

Volaille pochée à la tisane s'invite à table avec une promesse simple : des filets tendres, délicatement parfumés et servis avec des pommes vapeur fondantes et une sauce crémeuse relevée de réduction d'infusion. La Tisane des Collines Sauvages apporte une fraîcheur herbacée, des notes mentholées et un sillage floral qui se marient à la chair blanche pour une texture souple et moelleuse. Idéale pour un déjeuner dominical ou un dîner léger entre amis, cette préparation transforme une cuisson douce en moment gourmand sans complication. Lance-toi : la recette est accessible, les ingrédients faciles à trouver et le résultat élégant, parfait pour surprendre sans stress.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
30 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 4 filets de volaille (poulet ou pintade), environ 120-150 g chacun
- 1 litre d'eau
- 15 g de Tisane des Collines Sauvages (voir dosage prudent ci-dessous)
- 600 g de pommes de terre à chair ferme, pelées et coupées en morceaux pour vapeur
- 20 g de beurre + 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote finement hachée
- 150 ml de crème liquide légère (ou crème entière suivant goût)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre du moulin
- Quelques branches de menthe fraîche ou de persil pour servir
- Option: 1 c. à café de moutarde douce (pour la sauce)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Tisane des Collines Sauvages



Scanner pour voir le produit

Préparation

Prépare une infusion corsée: porte 1 litre d'eau à frémissement, retire du feu, ajoute 15 g de Tisane des Collines Sauvages, couvre et laisse infuser 8 minutes. Filtre et réserve l'infusion.

Réserve 120 ml d'infusion dans une petite casserole et fais-la réduire à feu moyen jusqu'à obtenir environ 40-50 ml concentrés et sirupeux (environ 8-10 minutes). Surveillance et remue de temps en temps.

Remets le reste d'infusion tiède dans une large poêle ou une casserole à bords bas. Ajuste de sel et porte à frémissement doux (petits bouillons).

Assaisonne légèrement les filets de volaille, puis plonge-les délicatement dans l'infusion frémissante. Baisse le feu pour que le liquide reste juste frémissant et poche les filets 10-12 minutes selon l'épaisseur (la chair doit rester moelleuse).

Pendant ce temps, prépare les pommes vapeur: fais cuire les morceaux de pommes de terre à la vapeur 15-20 minutes jusqu'à tendreté. Termine en les passant rapidement à la poêle avec 20 g de beurre et une pincée de sel pour les sécher et leur donner de la brillance.

Sors les filets et laisse-les reposer 3 minutes sur une planche, garde le jus de pochage en quantité minimale si besoin.

Pour la sauce: fais revenir l'échalote à feu doux dans 1 c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Ajoute la crème, la réduction d'infusion réservée, le jus de citron et la moutarde si utilisée. Fais réduire doucement 3-4 minutes pour lier la sauce. Rectifie l'assaisonnement (sel, poivre).

Tranche ou garde les filets entiers. Dresse: pommes vapeur, filets nappés de sauce à la crème et quelques gouttes de réduction d'infusion sur la viande pour un accent aromatique. Parsème de menthe ou persil frais.

Le conseil des Épices Curieuses

1) Pocher à frémissement constant: l'eau ne doit pas bouillir vigoureusement pour conserver une texture moelleuse. 2) Réduis l'infusion à feu moyen en surveillant pour éviter qu'elle ne brûle et devienne amère. 3) Si tu veux plus de fraîcheur, ajoute un zeste de citron à la sauce avant de servir.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit