

Filets grillés au Sel du désert d'Uyuni, citron et légumes sautés

Le Sel du désert d'Uyuni apporte ici une salinité franche et des cristaux croquants qui réveillent la chair du filet grillé. En fin de cuisson, quelques pincées offrent une note minérale nette qui souligne le citron, le beurre doré ou l'huile d'olive et la douceur des légumes poêlés. Cette assiette maison, simple et généreuse, convient aussi bien pour un dîner en semaine que pour un repas partagé sur la terrasse. Elle donne envie de cuisiner tout de suite : filets dorés à la poêle ou au barbecue, légumes colorés juste saisis, et sel déposé au dernier instant pour conserver sa texture et son impact en bouche.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
25 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 4 filets de poulet (120–150 g) ou 4 filets de dorade (au choix)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron (zeste et jus) + quartiers pour servir
- 400 g de légumes variés (1 courgette, 1 poivron rouge, 1 oignon moyen)
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 20 g de beurre (optionnel, pour arroser les filets)
- Poivre noir fraîchement moulu
- Sel du désert d'Uyuni (voir dosage ci-dessous)
- Quelques brins de persil ou coriandre pour la finition

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sel du désert d'Uyuni -
Bolovie



Scanner pour voir le produit

Préparation

Prépare les légumes: lave la courgette et le poivron, coupe-les en bâtonnets ou en morceaux réguliers. Emince l'oignon.

Dans un grand bol, mélange les légumes avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, l'ail, le paprika et un tour de moulin à poivre. Laisse reposer pendant que tu prépares les filets.

Sèche les filets avec du papier absorbant. Si tu utilises du poulet, incise légèrement la partie la plus épaisse pour une cuisson uniforme.

Assaisonne très légèrement les filets avec du poivre et une petite pincée de Sel du désert d'Uyuni (voir dosage). Ne sale pas trop en début de cuisson: le sel sera ajouté en finition.

Chauffe une grande poêle à feu moyen-vif avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (ou préchauffe le barbecue). Quand la poêle est bien chaude, ajoute les filets côté peau ou côté peau retirée selon le poisson ou le poulet.

Pour des filets de poulet: cuis 5-7 minutes de chaque côté selon l'épaisseur jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits au centre. Pour des filets de dorade: 3-4 minutes de chaque côté suffisent pour une chair tendre.

Pendant la cuisson des filets, saisis les légumes dans une autre poêle chaude avec le reste d'huile d'olive. Remue régulièrement 6-8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.

En fin de cuisson, ajoute une noix de beurre sur les filets si tu veux, arroser rapidement et enlever du feu.

Transfère les filets sur une planche ou une assiette chaude. Juste avant de servir, parsème généreusement quelques cristaux de Sel du désert d'Uyuni sur chaque filet pour préserver leur croquant et renforcer la saveur.

Ajoute un filet de jus de citron, parseme d'herbes fraîches et accompagne des légumes sautés. Sers immédiatement pour garder la texture du sel.

Le conseil des Épices Curieuses

1) Utilise le sel en deux temps: une pincée légère en cuisson pour le cœur, puis les cristaux en finition pour le croquant. 2) Si tu veux un goût plus riche, ajoute le beurre en finition et quelques gouttes de jus de citron. 3) Pour une cuisson homogène du poulet, aplatis légèrement les filets les plus épais.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit