

Aiguillettes de poulet grillées, riz et légumes sautés à la sauce émeraude jalapeño (Sauce piquante émeraude et Jalapeño)

La sauce émeraude jalapeño annonce tout de suite la couleur : une fraîcheur verte, une montée pimentée maîtrisée et une texture fluide qui nappe sans alourdir. Dans cette recette conviviale, des aiguillettes de poulet marinées et grillées rencontrent un riz moelleux et des légumes sautés croquants, le tout rehaussé d'un filet de Sauce piquante émeraude et Jalapeño en finition. Les notes herbacées et acidulées du jalapeño apportent du relief tandis que la sauce lie les composants du plat. Tu peux la servir pour un dîner en semaine, une table partagée ou un repas de week-end où chacun dose le piquant selon son goût — la recette invite à cuisiner tout de suite et à ajuster la chaleur en quelques gouttes.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
30 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 600 g d'aiguillettes de poulet (ou blanc de poulet coupé en lanières)
- 200 g de riz jasmin ou basmati
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 courgette, coupée en demi-lunes
- 2 carottes, coupées en bâtonnets
- 1 oignon moyen, émincé
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre (tournesol ou pépins de raisin)
- Sel et poivre du moulin
- Le jus d'1/2 citron vert
- Quelques brins de coriandre fraîche ciselée
- 2 cuillères à soupe de beurre ou 1 cuillère à soupe d'huile pour le riz (facultatif)
- Sauce piquante émeraude et Jalapeño (voir dosage)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sauce piquante
émeraude et Jalapeno -
155G



Scanner pour voir le produit

Préparation

Prépare le riz: rince-le à l'eau froide puis cuis-le selon les indications du paquet (environ 12-15 min pour du riz jasmin). Égoutte et garde au chaud avec le beurre ou l'huile pour le rendre moelleux.

Marine le poulet: dans un bol, mélange 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'ail écrasé, le jus de citron vert, sel, poivre et 1 cuillère à soupe de Sauce piquante émeraude et Jalapeño. Ajoute les aiguillettes et laisse mariner 10 à 20 minutes (ou plus si tu as le temps).

Pendant ce temps, prépare les légumes: chauffe 1 cuillère à soupe d'huile neutre dans une grande poêle. Ajoute l'oignon et fais-le revenir 2-3 minutes puis incorpore poivron, courgette et carotte. Saisis sur feu vif 6-8 minutes pour garder du croquant. Sale, poivre et réserve.

Fais griller le poulet: dans la même poêle antiadhésive bien chaude (ou sur une grille), saisis les aiguillettes 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à belle coloration et cuisson complète. Ne surcharge pas la poêle pour garder une belle croûte.

Réchauffe légèrement les légumes si besoin. Dresse: dispose le riz au centre, répartis les légumes sautés et pose les aiguillettes sur le dessus.

Finition: nappe généreusement ou en filet chaque portion avec 1 cuillère à soupe de Sauce piquante émeraude et Jalapeño (ajuste selon ton goût). Parseme de coriandre fraîche et d'un quart de citron vert à presser au service.

Le conseil des Épices Curieuses

Fais mariner au minimum 10 minutes pour perfuser le poulet, mais 30 minutes au frais intensifie les arômes. Ajoute la sauce en finition pour préserver sa fraîcheur végétale. Si la sauce te semble trop puissante, mélange-la avec un peu de yaourt nature ou de crème fraîche pour une texture plus douce.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit