Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Patates sautées au poulet

Les patates sautées au poulet sont un plat familial qui combine la douceur fondante des pommes de terre dorées et le moelleux des aiguillettes de poulet poêlées. Le mélange Patates sautées diffuse des notes d'ail, de ciboulette et d'herbes de Provence, relevées d'une pointe de moutarde et de piment de Cayenne ; il enrobe chaque cube pour une croûte croustillante et un cœur tendre. En cuisine, on aime la simplicité : une précuisson légère des pommes de terre, une poêle bien chaude, et l'ajout des épices en fin de cuisson pour préserver les herbes. Ce plat généreux se prête à un dîner convivial, un déjeuner dominical ou une assiette complète accompagnée d'une salade verte et d'un filet de citron.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**15 min**	**30 min**	**Facile**

Ingrédients

- 800 g de pommes de terre à chair ferme (Charlotte, Amandine), pelées et coupées en cubes de 2–3 cm
- 400 g d'aiguillettes de poulet
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (divisées)
- 20 g de beurre (optionnel, pour gratiner la poêle)
- 1 oignon moyen, émincé finement
- 1 gousse d'ail, écrasée (optionnel)
- 1 cuillère à soupe (≈3 c. à café) de mélange Patates sautées pour les pommes de terre
- 1 cuillère à café de mélange Patates sautées pour le poulet (optionnel)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Patates sautées

Scanner pour voir le produit

- Quelques brins de persil ou de ciboulette ciselés pour servir
- Sel et poivre du moulin

Préparation

Mets les cubes de pommes de terre dans une casserole, couvre d'eau froide salée et porte à frémissement. Laisse cuire 8–10 minutes selon la taille: ils doivent être presque tendres mais encore compacts. Égoutte et laisse sécher 5 minutes.

Pendant ce temps, assaisonne les aiguillettes de poulet avec 1/2 c. à café de sel, un tour de moulin à poivre, 1 c. à café de mélange Patates sautées et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Laisse reposer 10 minutes.

Chauffe une grande poêle à feu vif avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et le beurre. Quand elle est bien chaude, ajoute les pommes de terre en une seule couche et laisse dorer sans remuer 3–4 minutes.

Baisse le feu à moyen-vif et remue pour faire dorer tous les côtés. Ajoute l'oignon émincé et l'ail, poursuis la cuisson 6–8 minutes jusqu'à ce que les patates soient croustillantes à l'extérieur et fondantes à cœur.

Quelques minutes avant la fin, saupoudre 1 c. à soupe de mélange Patates sautées sur les pommes de terre, mélange bien pour enrober sans brûler les herbes. Ajuste sel et poivre.

Dans une autre poêle, chauffe 1 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Saisis les aiguillettes 2–3 minutes de chaque côté jusqu'à belle coloration et cuisson à cœur. Arrose de jus de citron en fin de cuisson.

Dispose les pommes de terre chaudes dans un plat, pose les aiguillettes par dessus ou à côté. Parseme de persil ou ciboulette ciselée et d'un filet de jus de citron avant de servir.

Le conseil des Épices Curieuses

Précuis les patates pour raccourcir la cuisson et garantir un intérieur fondant. Ajoute le mélange en fin de cuisson pour préserver les herbes et éviter l'amertume.