

Filets de poulet laqués à la Sauce Piquante Yuzu, carottes rôties et pommes de terre sautées

Chaleureuse, parfumée et facile à préparer, cette recette met en valeur la Sauce Piquante Yuzu sur des filets de poulet grillés, accompagnés de carottes rôties et de pommes de terre sautées. La sauce apporte une attaque citronnée et pimentée, la carotte une douceur ronde et le safran une pointe subtile : la texture onctueuse de la sauce caramélise légèrement sur le poulet en fin de cuisson pour créer une laque brillante. Idéale pour un dîner en semaine ou un repas convivial entre amis.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
30 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 4 filets de poulet (environ 600 g au total)
- 6 c. à soupe de Sauce Piquante Yuzu (voir dosage)
- 600 g de carottes variées (jaune, violette, nantaises) ou 4-6 carottes, épluchées et coupées en bâtonnets
- 600 g de petites pommes de terre fermes, coupées en deux
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 30 g de beurre (ou 2 c. à soupe d'huile d'olive supplémentaire)
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c. à café de thym frais (ou 1 branche)
- Sel et poivre du moulin
- Quelques brins de persil plat ou de ciboulette pour garnir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sauce Piquante Yuzu



Scanner pour voir le produit

- Quartiers de citron pour servir (optionnel)
-

Préparation

Préchauffez le four à 220 °C (chaleur tournante si possible). Disposez les bâtonnets de carotte sur une plaque recouverte de papier cuisson, arrosez d'1 c. à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez et parsemez de quelques feuilles de thym. Enfourez 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement caramélisées.

Pendant ce temps, portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Plongez les pommes de terre coupées et faites-les cuire 8-10 minutes (jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites), puis égouttez-les et laissez-les sécher quelques minutes.

Dans une grande poêle, chauffez 1,5 c. à soupe d'huile d'olive et le beurre à feu moyen-vif. Ajoutez les pommes de terre égouttées côté coupé vers le bas et laissez dorer sans trop remuer 6-8 minutes pour obtenir une belle croûte. Ajoutez l'ail écrasé en fin de cuisson, salez, poivrez et gardez au chaud.

Salez et poivrez les filets de poulet. Faites chauffer une poêle-gril ou une poêle antiadhésive à feu vif avec 1 c. à soupe d'huile. Saisissez les filets 4-5 minutes de chaque côté selon l'épaisseur, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et presque cuits à cœur.

Deux minutes avant la fin de la cuisson du poulet, baissez légèrement le feu et badigeonnez chaque filet d'environ 1 c. à soupe de Sauce Piquante Yuzu. Laissez la sauce caraméliser légèrement puis retournez les filets et badigeonnez l'autre face pour obtenir une laque brillante. Retirez les filets et laissez-les reposer 3-4 minutes.

Dressez les assiettes: une portion de carottes rôties, des pommes de terre sautées et un filet de poulet nappé. Ajoutez une cuillère supplémentaire de Sauce Piquante Yuzu à côté pour ceux qui souhaitent plus de piquant. Parsemez de persil ou de ciboulette et servez avec des quartiers de citron si désiré.

Le conseil des Épices Curieuses

Ajoutez la sauce uniquement en fin de cuisson pour préserver l'éclat du yuzu. Pour adoucir l'intensité, mélangez 1 part de sauce avec 1 part de yaourt nature ou de mayonnaise avant de servir. Pour des pommes de terre plus croustillantes, séchez-les bien après l'ébullition et augmentez la chaleur au moment de les dorer. Laissez reposer le poulet 3-4 minutes pour que les jus se redistribuent.

