

Filets de poulet à l'orange et Éclats Curieux

Envie d'un plat à la fois lumineux et réconfortant pour un dîner en famille ? Ces filets de poulet à l'orange et Éclats Curieux jouent sur l'équilibre entre la douceur du jus d'orange, le fondant de la viande et les notes vives d'agrumes et d'épices. La cuisson à la poêle crée une belle caramélisation, puis un court mijotage transforme les sucs en une sauce parfumée et brillante. Simple, rapide et parfumée, cette recette s'apprécie avec un riz parfumé ou une salade tiède.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
25 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 4 filets de poulet (environ 600 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote finement émincée (ou 1 petit oignon)
- 100 ml de jus d'orange frais (environ 1 orange)
- 1 cuillère à café d'Éclats Curieux + 1/2 cuillère à café pour la finition
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable (optionnel)
- 30 g de beurre (ou 1 cuillère à soupe d'huile supplémentaire)
- Sel et poivre
- Quelques brins de coriandre fraîche ou de persil plat pour servir
- Quartiers d'orange pour la présentation

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Éclats Curieux



Scanner pour voir le produit

Préparation

Séchez les filets de poulet avec du papier absorbant. Salez légèrement et poivrez. Saupoudrez 1 cuillère à café d'Éclats Curieux sur les deux faces, arrosez d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive et d'un filet (1-2 c. à soupe) de jus d'orange; laissez reposer 5 à 10 minutes si le temps le permet.

Faites chauffer une grande poêle à feu moyen-vif avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et la moitié du beurre. Quand la matière grasse frémit, déposez les filets et faites-les dorer 3 à 4 minutes sur la première face sans les bouger.

Retournez les filets et prolongez la cuisson 3 minutes pour obtenir une belle coloration. Retirez les filets et réservez sur une assiette en couvrant légèrement pour garder la chaleur.

Baissez le feu à moyen, ajoutez le reste du beurre et faites revenir l'échalote 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Versez le reste du jus d'orange pour déglacer la poêle en grattant les sucs, puis ajoutez le miel si vous utilisez.

Remettez les filets dans la poêle, réduisez le feu et laissez mijoter doucement 4 à 6 minutes en arrosant régulièrement pour que la sauce épaississe légèrement et enrobe le poulet. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Juste avant de servir, saupoudrez la 1/2 cuillère à café d'Éclats Curieux restante pour réveiller les notes d'agrumes et de cardamome. Laissez reposer 2 à 3 minutes hors du feu.

Servez les filets nappés de sauce, garnis de coriandre fraîche et de quartiers d'orange. Accompagnez de riz basmati, de semoule ou d'une salade tiède de légumes rôtis.

Le conseil des Épices Curieuses

Astuce double tempo: répartissez le mélange entre cuisson et finition pour garder la fraîcheur du zeste d'orange et de la cardamome. Pour plus de sauce, ajoutez 50 ml de bouillon de volaille ou d'eau en fin de cuisson. Variante: remplacez le miel par du sirop d'érable pour une note plus profonde, ou terminez au four à 180 °C 8 minutes si les filets sont très épais.

