

Filets de poulet poêlés, sauce crème à l'ortie poudre, champignons et pommes de terre sautées

Un plat de saison, simple et chaleureux : des filets de poulet bien dorés nappés d'une sauce crème délicatement verte grâce à l'ortie poudre, accompagnés de champignons fondants et de pommes de terre croustillantes. La poudre d'ortie apporte une note herbacée et légèrement végétale qui rehausse la rondeur de la crème sans l'alourdir. Idéal pour un dîner de semaine en famille ou un déjeuner du dimanche, ce repas conjuguera textures contrastées et saveurs nettes, prêt en moins d'une heure.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
30 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 4 filets de poulet (environ 150-180 g chacun)
- 600 g de pommes de terre à chair ferme, coupées en cubes
- 300 g de champignons de Paris, émincés
- 1 échalote, finement hachée
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 20 cl de crème liquide légère
- 100 ml de bouillon de volaille (ou eau + cube)
- 1 cuillère à soupe de vin blanc (facultatif)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE

Ortie poudre



Scanner pour voir le produit

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 1 cuillère à café de moutarde douce (facultatif)
- 1 cuillère à café d'ortie poudre
- 1 cuillère à café de jus de citron ou zeste fin
- Persil plat frais ciselé pour servir
- Sel et poivre du moulin

Préparation

Salez et poivrez les filets de poulet. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 10 g de beurre dans une grande poêle. Saisissez les filets 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à belle couleur dorée. Réservez au chaud sous un papier d'aluminium.

Pendant ce temps, faites sauter les pommes de terre: dans une autre poêle, chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 10 g de beurre. Ajoutez les cubes de pommes de terre, salez légèrement et laissez dorer à feu moyen-vif en remuant de temps en temps, environ 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et tendres.

Dans la poêle des filets, retirez l'excédent de graisse et ajoutez l'échalote hachée. Faites revenir 2 minutes sans coloration, puis ajoutez l'ail et les champignons. Poursuivez la cuisson 4-5 minutes jusqu'à ce que les champignons rendent leur eau et commencent à dorer.

Déglacez avec le vin blanc si utilisé, laissez réduire une minute, puis versez le bouillon de volaille. Laissez mijoter 2 minutes pour concentrer les saveurs.

Baissez le feu et incorporez la crème liquide. Mélangez bien pour obtenir une sauce onctueuse. Ajoutez la moutarde douce si souhaité pour apporter de la rondeur.

Pour intégrer l'ortie poudre sans créer de grumeaux et en préserver la finesse aromatique, mélangez-la d'abord à une cuillère à soupe de crème tiède prélevée de la sauce. Puis reversez ce mélange dans la poêle et remuez doucement.

Goûtez et ajustez l'assaisonnement: sel, poivre et une cuillère à café de jus de citron ou un peu de zeste pour illuminer la sauce. Laissez la sauce épaissir 1-2 minutes à feu doux.

Remettez les filets de poulet dans la poêle pour les réchauffer 1-2 minutes dans la sauce, en les nappant bien.

Dressez: disposez les pommes de terre sautées, posez un filet de poulet nappé de sauce et répartissez les champignons. Parsemez de persil ciselé et servez immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Mélangez toujours l'ortie poudre d'abord à un corps gras ou à un peu de crème tiède pour une diffusion homogène des arômes et de la couleur. Ne faites pas bouillir la sauce longtemps après l'ajout de l'ortie pour préserver sa finesse. Pour des pommes de terre ultra-croustillantes, laissez-les dégorger 10 minutes après découpe et séchez-les avant cuisson.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit