

Poulet au citron et à la crème

+ légumes
+ Riz

- 6** minutes
Par personne
- ➔ 15 minutes de préparation
 - ➔ 1 heure de marinade
 - ➔ 32 minutes de cuisson
 - ➔ Pour 4 personnes

- 2 gousses d'ail
- 2 oignons blancs
- 600 g d'escalope de poulet
- ¼ cc de piment d'Espelette en poudre
- 4 jus de citron
- 2 cc de beurre à 41 %
- 20 cl bouillon de volaille
- 1 branche de thym
- 1 CS de persil ciselé
- 10 CS de crème à 5 %

1 Pressez l'ail. Pelez et émincez les oignons. Coupez les escalopes en gros morceaux. Mettez-les dans un plat creux avec l'ail pressé, le piment et le jus de citron. Salez, poivrez et mélangez. Filmez et laissez macérer 1 heure

au frais. Égouttez, réservez la marinade et essuyez le poulet avec du papier absorbant.

2 Chauffez le beurre dans une cocotte et faites-y revenir les morceaux de poulet 2 minutes en les retournant. Ajoutez l'oignon, poursuivez la cuisson 2 minutes en remuant.

3 Mouillez avec la marinade et le bouillon de volaille, ajoutez la branche de thym et le persil. Portez à frémissement, couvrez et laissez mijoter à feu doux 20 minutes. Poursuivez la cuisson 5 minutes à découvert. Prélevez les morceaux de poulet, réservez au chaud dans un plat.

4 Enlevez le thym. Liez la sauce avec la crème et laissez épaissir 3 minutes à feu doux tout en remuant. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Servez le poulet bien chaud, nappé de cette sauce.

Astuce:

Le piment d'Espelette peut être remplacé par une pincée de piment de Cayenne ou par 1 cuillerée à café de paprika.