

**Ingrediënten en Recept**

2 kipfilets bakken in Greenpan met wat boter  
Opzij zetten

In zelfde pan  
500 in blokjes gesneden champignons bakken in wat boter  
Opzij zetten

In zelfde pan  
1 ui aanfruiten  
250 ml water  
½ kippenbouillonblokje  
200 ml light room  
2 el citroensap  
Laten inkoken tot 1/3

Champignons en kip toevoegen  
Paprikapoeder  
Peterselie

**Bron**

Martine Lycke                      26/02/2022  
Analogie :  
Casserole de poulet crémeux ail et citron  
Cuisse de poulet à la poêle avec la sauce citron et l'ail  
Poulet avec sauce à la crème citron et ail

**Fotos**





Recette-24h

10 november om 15:39 · 🌐

...

## POULET AVEC SAUCE À LA CRÈME CITRON ET AIL

## Ingrédients

- 4 poitrines de poulet désossées sans peau
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive (ou de beurre)
- 2 échalotes grises, finement hachées
- Sel et poivre
- 1 tasse | 250 ml de bouillon de poulet
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 cuillerée à café de paprika
- ½ tasse | 125 ml de crème 35 % (crème liquide en France, et heavy cream aux US)
- 2 cuillères à soupe de persil plat haché (ou autres herbes aromatiques)
- 1 cuillerée à café de maïzena pour épaissir la sauce
- ½ citron, coupé en tranches

## Préparation:

Etape: 1

Faites fondre le beurre dans une grande poêle.

Etape: 2

Faites-y dorer les poitrines de poulet pendant quelques minutes, des deux faces, sur feu vif.

Etape: 3

Retirez les poitrines de poulet et réservez-les dans une assiette.

Etape: 4

Mettez les échalotes à la place du poulet. Et faites les revenir 2 minutes.

Etape: 5

Ajoutez l'ail et le paprika. Mélangez et laissez cuire rapidement sans brûler l'ail. Salez et poivrez.

Etape: 6

Ajoutez le jus de citron et le bouillon.

Etape: 7

Remettez le poulet dans la poêle. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire quelques minutes à couvert. La sauce va réduire un peu.

Etape: 8

Ajoutez la crème et le persil. Déposez des tranches de citron sur les poitrines de poulet.

Portez à ébullition et laissez cuire 5 minutes à feu doux. Si vous aimez une sauce épaisse, ajoutez la maïzena et remuez bien pour la diluer complètement. Laissez cuire 2 minutes.

Rappelez-vous que la sauce va épaissir davantage en refroidissant.

Votre plat est prêt. Bon appétit!

Moi pendant que je faisais cuire le poulet avec la sauce, j'ai mis des pommes de terre à cuire à la vapeur. Minder weergeven



Planete Recettes

Gisteren om 12:00 · ⚙️

...

Cuisse de poulet à la poêle avec la sauce citron et l'ail

préparation 10 MIN

cuisson 20 MIN

temps total 30 MINUTES

Ingrédients:

- 4 poitrines (ou cuisses) de poulet désossées et sans peau
- sel et poivre
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'ail émincé
- ½ cuillère à café de flocons de piment rouge (ou plus au goût)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ tasse d'échalotes coupées en petits dés (ou oignons rouges)
- 2 cuillères à soupe de beurre salé
- ¼ tasse de crème épaisse
- 2 cuillères à soupe de persil ou de basilic haché

Préparation Cuisse de poulet à la poêle

À l'aide d'un maillet, écraser les poitrines / cuisses de poulet en une épaisseur de ½ pouce. Saupoudrez une pincée de sel et de poivre des deux côtés du poulet.

Dans une tasse à mesurer de 2 tasses ou un petit bol, mélanger le bouillon de poulet, le jus de citron, l'ail et les flocons de piment rouge.

Placez une grille dans le tiers inférieur du four et préchauffez le four à 375 ° F.

Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé. Ajouter le poulet et laisser dorer des deux côtés pendant 2-3 minutes de chaque côté.

Ne vous inquiétez pas si le poulet n'est pas complètement cuit, nous le finirons au four. Retirer le poulet dans une assiette.

Réduire la flamme à feu moyen, ajouter les échalotes dans la poêle avec le mélange de bouillon de poulet. Grattez le fond à l'aide d'un fouet de la casserole pour que tous les morceaux bruns soient détachés. Remettez le feu à feu moyen-vif et laissez la sauce mijoter. Continuez à cuire la sauce pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il reste environ ½ tasse de sauce.

Lorsque la sauce a épaissi, retirez du feu, ajoutez le beurre et fouettez jusqu'à ce qu'il fonde complètement. Avec la poêle éteinte du feu, ajoutez la crème épaisse, fouettez pour combiner. Remettez la poêle sur la flamme pendant seulement 30 secondes, NE laissez PAS la sauce bouillir.

Retirer du feu, remettre le poulet dans la poêle et verser la sauce sur le poulet.

Mettez la poêle au four pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit. Garnir de persil ou de basilic haché et servir chaud avec des tranches de citron supplémentaires.

Remarques:

Utilisez des poitrines / cuisses de poulet désossées et sans peau d'environ la même épaisseur. J'ai pilonné le mien à environ ½ pouce.

Après quelques commentaires de lecteurs, j'ai ajusté le temps nécessaire pour réduire la sauce.

Gardez à l'esprit que l'essentiel est de le réduire à ½ tasse et que je ne peux fournir qu'une estimation. **Minder weergeven**


 Recettes Faciles

19u · 🌱

...

Casserole de poulet crémeux ail et citron

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Temps total : 30 min

Portions : 4

302 calories

## Ingrédients (Portions 4)

- 4 poitrines de poulet
- Sel et poivre du moulin
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de gousse d'ail émincée
- 1/2 cuillère à thé de flocons de piment de cayenne
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/3 de tasse (90 ml) d'échalotes émincées
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1/4 de tasse (65 ml) de crème 35 %
- 2 cuillères à soupe de persil ou de basilic coupé finement

## Préparation:

## Etape: 1

Presser ou couper les poitrines de poulet afin d'obtenir une épaisseur d'environ 1/2 pouce. Saupoudrer du sel et du poivre des deux côtés des morceaux de poulet.

## Etape: 2

Dans une tasse à mesurer, combinez le bouillon de poulet, le jus de citron, la gousse d'ail et les flocons de piment de cayenne.

## Etape: 3

Faites préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

## Etape: 4

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen élevé.

## Etape: 5

Ajoutez le poulet et saisissez-le pour 2 à 3 minutes de chaque côté. Mettre le poulet de côté.

## Etape: 6

Réduisez le feu à moyen, ajouter les échalotes et le mélange de bouillon de poulet à la casserole. Faire réduire pendant 8 à 10 minutes en mélangeant régulièrement jusqu'à ce qu'il reste environ le 1/3 de la sauce.

## Etape: 7

Retirer du feu, ajouter le beurre et mélanger jusqu'à ce que celui-ci soit intégré complètement. Ajouter la crème et bien mélanger.

## Etape: 8

Remettre les morceaux de poulet dans la casserole et bien mélanger pour s'assurer qu'ils soient bien couverts de sauce.

## Etape: 9

Mettre la casserole au four pour 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

## Etape: 10

Garnir avec les fines herbes. **Minder weergeven**