Poulet piccata facile à faire

30 MIN. ET MOINS – RECETTES – REPAS – THÉMATIQUES – VOLAILLES

NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15-20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 3 grosses poitrines de poulet, coupées en deux sur l'épaisseur
- Sel et poivre
- Un peu de farine
- 1 c. table d'huile d'olive
- 4 c. table de beurre (divisé en deux)
- 2 grosses gousses d'ail, hachées finement
- 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 2 c. table de jus de citron
- Zeste d'un citron
- 1 1/2 c. table de câpres
- 1 tasse de crème
- 1 petite poignée de persil frais, ciselé
- Parmesan au goût

Préparation

1. Saler et poivrer le poulet de chaque côté.
2. Enrouler dans la farine.
3. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile et la moitié du beurre.
4. Faire griller le poulet de chaque côté (environ 7-8 minutes) à feu moyen vif. Réserver.
5. Dans le même poêlon, ajouter l'ail et faire cuire 1 minute.

6. Ajouter le beurre, le bouillon, le jus de citron, le zeste de citron, les câpres et la crème.
7. Porter à ébullition et réduire le feu à moyen.
8. Ajouter le poulet et laisser mijoter 5-7 minutes ou jusqu’à ce que la sauce soit bien épaisse.
9. Sortir du feu et ajouter le persil.
10. Poivrer au goût.
11. Servir avec des pommes de terre, de la purée, des légumes sautés ou du riz.