

Médillons de poulet – à la poêle

Macérés 1H ou 1 nuit – Sur un lit de poireaux



Le poulet macéré 24H, avant cuisson



Le service, poulet et poireaux

Ingédients – Convives : 2 – Préparation : 1H (Macération) – Cuisson : 2*2 min à la poêle



Poulet, 400g de médillons



1 càc de Curry



1 citron pressé



50cl de crème



1 verre de blanc sec



Poivre et sel

Préparation

1. Dans un saladier, mettre les médillons, sel, poivre, curry, jus de citron. Remuer, réserver.
2. Laisser macérer 30 min. Rajouter 4 càs de crème et ½ verre de blanc sec. Remuer, réserver.
3. Laisser la marinade une nuit au frigo. Egoutter les médillons, garder la marinade.
4. Chauffer une poêle avec un fond d'huile. Faire cuire les émincés 2*2 min sur chaque coté.
5. Rajouter un peu de marinade aux poireaux, remuer, réchauffer. Réserver.
6. Servir les médillons et les arroser de la marinade, avec les poireaux.

Avec : 2 fûts de poireaux en rondelles, cuits 20 min, puis égouttés, puis avec la marinade du poulet.

Rem : Ne pas trop cuire les médillons, sinon, c'est de la semelle ! A 2*1 min, c'est encore rouge.

* * * 31 mars 2023 * * *