

Poulet

Poulet au citron et shiitake



1h 20 min 40 min 0 651

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation et cuisson du poulet

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6)
- 2 Dans une casserole allant au four, mettre le beurre et le poulet, côté peau contre le fond de la casserole.
- 3 Ajouter les champignons.
- 4 A l'aide d'un économe, prélever le zeste des citrons. Extraire à l'aide d'un couteau la partie blanche amère des zestes pour ne garder que la peau colorée.
- 5 Mettre les zestes dans la casserole.
- 6 Ajouter le gros sel.
- 7 Presser les citrons à l'aide d'un presse-agrumes.
- 8 Pour faciliter l'extraction du jus des citrons, les rouler en pressant avec la paume pour casser quelques fibres.
- 9 Incorporer le jus et la pulpe à la préparation.
- 10 Enfourner à 180°C (Th.6) pendant 20 minutes.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Sortir la casserole du four.
- 2 Réserver les zestes de citron dans un ramequin et placer

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet au citron

4 **Cuisse(s) de poulet**
800 g **Shiitake**
2 **Citron(s)**
100 g **Beurre**
1 **Gros sel**

Ingrédients pour la sauce

25 cl **Jus de pomme**
1 pincée(s) **Graines de coriandre**
1 trait **Sauce soja**
1 c. à soupe **Miel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Cerfeuil**

les cuisses de poulet et les champignons dans un plat.

- 3 Couvrir le poulet et les champignons avec une feuille de papier aluminium, replacer au four à 100°C (Th.3) pour maintenir au chaud.
- 4 Placer la casserole avec le jus de cuisson du poulet sur feu moyen, ajouter le jus de pomme.
- 5 La quantité de jus de pomme à ajouter dépendra de la quantité de jus de cuisson restante. S'il y en a beaucoup, une petite quantité de jus de pomme suffira. Si la casserole est presque sèche, verser la totalité.
- 6 Ajouter les graines de coriandre.
- 7 Verser un filet de sauce soja et du miel puis remuer. Goûter la sauce et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 8 Ajouter les zestes de citron réservés, faire réduire la sauce.
- 9 Quand une sauce réduit, les saveurs se concentrent. Goûter régulièrement la sauce pendant la réduction pour pouvoir rectifier l'assaisonnement à temps.
- 10 Quand la sauce a pris une consistance liquoreuse, éteindre le feu et récupérer les zestes.
- 11 Verser la sauce dans un bec verseur en filtrant à l'aide d'un chinois pour récupérer les graines de coriandre.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le poulet du four.
- 2 Déposer les shiitakes dans un plat creux.
- 3 Couper le poulet au niveau de l'articulation et le placer dans l'assiette de dressage.
- 4 Tailler le zeste de citron en fines lamelles.
- 5 Émulsionner la sauce à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 6 Napper le poulet de sauce, ajouter quelques champignons par dessus.
- 7 Placer quelques feuilles de cerfeuil sur le plat.