



POULET PICCATA, ASPERGES VERTES ET LINGUINE

UN PLAT ITALIEN AVEC DES CÂPRES, DU CITRON ET DU PERSIL

INGRÉDIENT SPÉCIAL



HELLO ASPERGES

Quand elle pousse à l'abri de la lumière, l'asperge reste blanche. Mais dès qu'elle sort de terre et rencontre la lumière du jour, elle vire au violet puis au vert.



Échalote



Persil plat frais ✱



Tomates cerises rouges ✱



Citron



Gousse d'ail



Asperges vertes ✱



Linguine



Filet de poulet ✱



Câpres ✱

40-45 min

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 3 jours

Cette recette est inspirée du piccata al limone, un plat italien à base d'escalopes de veau et de citron. Au fil du temps, la recette a connu des variantes comme le chicken piccata, très populaire aux Etats-Unis. Quelles que soient les déclinaisons, le secret est le même et réside dans l'épaisseur de la viande. Les filets de poulet sont très fins et cuisent donc rapidement en restant tendres.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, grand bol, plat à four, papier sulfurisé, sauteuse, aluminium et poêle (à griller).

Recette de poulet piccata, asperges vertes et linguine : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans les deux casseroles. Préparez le bouillon. Émincez l'**échalote**, ciselez le **persil** et coupez les **tomates cerises** en deux. Pressez le **citron**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez 2 cm du pied des **asperges vertes** ★. Faites-les cuire 1 à 2 minutes dans l'une des casseroles, puis plongez-les dans le bol rempli d'eau froide.



2 CUIRE

Pendant ce temps, mélangez les **tomates cerises**, le vinaigre balsamique noir, la cassonade, l'**ail** et l'huile d'olive dans le plat à four. Salez et poivrez, puis enfournez 20 à 25 minutes. Pendant ce temps, faites cuire les **linguine** 8 à 10 minutes à couvert dans l'autre casserole. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 PRÉPARER LE POULET

Pendant ce temps, disposez un morceau de papier sulfurisé ou de film alimentaire sur le **filet de poulet** et aplatissez-le à l'aide d'une poêle ★★. Retirez le papier ou le film, puis salez et poivrez. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites cuire le **poulet** 3 à 4 minutes par côté. Réservez dans de l'aluminium pendant que vous préparez la sauce.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle (à griller) et faites cuire les **asperges vertes** 3 à 4 minutes de plus. Salez et poivrez. Faites chauffer la sauteuse utilisée pour le **poulet** sans ajouter de matière grasse et faites cuire l'**échalote** 1 à 2 minutes à feu à moyen-vif. Ajoutez ½ cs de **jus de citron** par personne, le bouillon et les **câpres**, puis laissez réduire doucement 3 à 4 minutes.



5 MÉLANGER

Hors du feu, ajoutez ½ cs de beurre par personne à la sauteuse, puis remuez. Ajoutez les **tomates cerises** et la moitié du **persil**. Incorporez délicatement les **linguine**, puis salez et poivrez.

★★ **CONSEIL** : L'extrémité du pied des asperges vertes peut être un peu dure, c'est pourquoi on en enlève 2 cm. Cela peut varier d'une asperge à l'autre : faites en fonction.



6 SERVIR

Servez les **linguine** sur les assiettes et disposez les **asperges vertes** à côté. Disposez le **poulet** sur les pâtes et garnissez avec le reste de **persil**.

★ **CONSEIL** : Le poulet est aplati pour s'assurer d'avoir la même épaisseur partout. La cuisson est ainsi plus uniforme et la viande plus tendre.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais (brins) 23 *	2½	5	7½	10	12½	15
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Asperges vertes (g) *	225	450	675	900	1125	1350
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Filet de poulet (g) *	120	240	360	480	600	720
Câpres (g) *	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même*						
Bouillon de légumes* (ml)	50	100	150	200	250	300
Vinaigre balsamique noir* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3418 / 817	406 / 97
Lipides (g)	34	4
Dont saturés (g)	15,2	1,8
Glucides (g)	83	10
Dont sucres (g)	11,8	1,4
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	39	5
Sel (g)	2,3	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !