


POULET À LA SAUGE ET AU CITRON, POIS GOURMANDS

Préparation	10min
Cuisson	15min
Total	25min
Part(s)	2 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

2 blancs de poulet	2 oignons nouveaux
1 cuillère à café de poivre Tellicherry en grains FUCHS	200 g de pois gourmands
4 piments forts entiers FUCHS	1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
3 ½ cuillères à café de sauge FUCHS	40 g de beurre
Sel	100 g de mascarpone
2 tranches de jambon de Parme	1 gros citron bio

Préparation :

1. Rincer les blancs de poulet et les sécher avec du papier absorbant. Écraser grossièrement au mortier le poivre Tellicherry et le piment, puis mélangé avec 2 cuillères à café de sauge et la fleur de sel.
2. Mélanger les blancs de poulets avec le mélange d'épices, puis les envelopper dans une tranche de jambon de Parme. Fixer avec des cure-dents. Laver le citron et prélever le zeste à l'aide d'un couteau à julienne. Couper le citron en deux, en réserver 2 rondelles, puis le presser.
3. Laver les oignons nouveaux, les couper en deux dans le sens de la longueur et en tronçons d'env. 5 cm. Laver les pois gourmands et les découper en biseau en losanges de 2 cm de côté. Ensuite, les blanchir 2-3 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis les refroidir dans de l'eau glacée. Égoutter et réserver.
4. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile d'olive et 20 g de beurre. Ysaisir les blancs de poulet de toutes parts 8-10 minutes. Après 6 minutes, ajouter les rondelles de citron. Arroser plusieurs fois la viande de jus de citron. Ensuite, réserver au four chaud les blancs de poulet et les rondelles de citron.



5. Faire brièvement suer les oignons nouveaux dans les sucs de viande. Les retirer de la poêle et les réserver également au chaud. Ajouter le mascarpone aux sucs de viande et porter à ébullition en remuant. Assaisonner avec du sel, du poivre Tellicherry et 1 cuillère à café de sauge. Chauffer le reste de beurre et faire sauter brièvement les pois gourmands. Saler. Découper les blancs de poulet et les servir avec les rondelles de citron, les oignons nouveaux, la sauce et les pois gourmands.

