

Piccata au poulet

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 15 minutes (moi comme j'avais de grosses poitrines, au total 30 minutes avec la cuisson au four).

Portions: 4

Ingrédients

4 poitrines de poulet, désossées et sans la peau

Sel, au goût

250 ml de farine tout usage

125 ml de parmesan râpé (moi un peu plus)

60 ml d'huile d'olive

90 ml de beurre

125 ml de vin blanc sec

250 ml de bouillon de poulet

4 petits citrons, pressés (un seul aurait été suffisant à mon goût à moi)

Persil, haché

60 ml de câpres, rincées et égouttées

Préparation

1)Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Saler légèrement les poitrines de poulet et les enrober de farine et de parmesan combinés. Enlever l'excédent.

2)Dans un sautoir, chauffer l'huile et le tiers du beurre à feu moyen-vif. Faire cuire les poitrines dans le beurre fondu. Retirer le poulet quand il est doré des deux côtés et le mettre sur une tôle avec papier parchemin et cuire au four le temps selon leur grosseur environ 20 minutes (vérifiez).

3)Pendant ce temps, verser le vin, le bouillon et le jus de citron dans la poêle. Gratter le fond et mélanger. Laisser réduire jusqu'à la consistance d'une sauce, moi à cette étape, j'ai épaissi avec fécule de maïs après avoir laissé réduit quelque peu.

4)Retirer du feu. Ajouter une pincée de sel, du persil, le reste du beurre et les câpres. Napper le poulet de sauce et servir aussitôt.

source: Buddy Valastro modifié par ~[Lexibule](#)~

Comme je cuisine beaucoup le poulet à la maison, je suis toujours à la recherche de recette qui interpellera les sens et qui remuera les papilles des miens! On appelle « piccata » une façon typiquement italienne d'apprêter des escalopes de veau ou de poulet, qui sont sautées rapidement puis servies avec une sauce au citron. Dans cette recette-ci, on parle de poitrine de poulet ce qui m'a semblé un peu trop épais mais la prochaine fois, je les ferai en escalopes. Un mets qui a tout pour séduire votre table ça oui!!

Note: Pour la quantité de citrons dans la sauce, j'ai trouvé qu'il y en avait beaucoup trop. Pour ma part, un seul citron pour la recette aurait été suffisant. J'ai dû rectifier à mon goût la sauce car j'avais utilisé les 4 citrons et c'était in-mangeable, beaucoup trop citronné. Pour avoir une belle sauce consistante, épaissir avec de la fécule de maïs dans un peu de bouillon de poulet. Aussi, comme il y a des câpres et du vin blanc, ça ajoute d'avantage de l'acidité, j'ai donc ajouter un peu de

miel et du concentré de bouillon de poulet au goût. À vous de goûter et dosez à votre goût!

Et finalement, pour que ma farine adhère mieux à mes poitrines, j'ai trempé celles-ci dans un oeuf battu et ensuite retremper dans la préparation farine/parmesan. J'ai fait rôtir à la poêle pour une belle croûte dorée et fini la cuisson au four à 375°F. environ 20 minutes. Pour les photos, je n'ai pas voulu émerger le poulet de sauce afin que l'on puisse bien voir le croustillant mais au service, napper généreusement si vous aimez beaucoup;) J'ai servi le tout avec des pommes de terre rôties

<http://lesmillesetundelicedelegibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule