

Poulet crémeux à l'ail et au safran



Recette de Julie Aubé et photo de Rachel Ouellette

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients

1/4 tasse (60 ml) de lait

6 filaments de safran du Québec

3 c. à soupe (45 ml) de farine tout usage non blanchie

2/3 tasse (160 ml) de fromage local à pâte dure ou ferme, mesuré légèrement tassé (divisé)

Sel

4-6 escalopes de poulet fermier (environ 750 g / 1,5 lb)

2 c. à soupe (30 ml) d'huile de tournesol

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

1 oignon moyen haché finement

10 gousses d'ail moyennes, écrasées avec la partie large du couteau

1/2 tasse (125 ml) de vin blanc du Québec

250 ml (1 tasse) de crème 35%

2 c. à soupe (30 ml) baies de sureau immatures

Préparation

1. Au moins 4 heures avant la préparation du poulet ou la veille, infuser le safran dans le lait. (Pour se faire, chauffer le lait 30 secondes au micro-ondes, ajouter le safran, laisser reposer 10 minutes et placer au réfrigérateur jusqu'au moment de faire la recette).
2. Dans une assiette creuse, mélanger la farine et 3 c. à soupe (45 ml) du fromage râpé.
3. Saler les escalopes de poulet des deux côtés, puis les placer dans le mélange de farine et de fromage en pressant légèrement afin d'enrober toutes les surfaces. Réserver.
4. Dans une grande poêle, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'huile et 1 c. à soupe (15 ml) de beurre à feu moyen-vif. Lorsque le beurre mousse, dorer la moitié des escalopes 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient colorées. Réserver et répéter l'opération avec le reste des escalopes (ajouter de l'huile au besoin).
5. Dans la même poêle, baisser le feu à moyen, chauffer le reste de l'huile et du beurre (1 c. à soupe de chaque), et y faire revenir l'oignon et l'ail en remuant, environ 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
6. Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire de moitié.
7. Ajouter la crème, le lait au safran et le reste du fromage râpé (1/2 tasse). Chauffer en remuant jusqu'à ce que la sauce frémissse.
8. Remettre les escalopes dans la sauce frémissante, la moitié des baies de sureau et cuire à feu moyen-doux 5 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et la sauce épaissie à votre goût.
9. Ajouter le reste des baies de sureau en garniture, au service.

Quelques petites variantes...

- Si vous n'avez pas de safran du Québec sous la main, la recette est tout à fait délicieuse sans cet ingrédient: sans safran, vous aurez tout de même un fabuleux poulet crémeux à l'ail!
- De même avec les baies de sureau immatures: si l'on n'en a pas, elles peuvent être remplacées par des boutons de marguerite marinés ou par des câpres.

Lien vers la recette: <https://cariboumag.com/2021/04/poulet-cremeux-a-lail-et-au-safran/>