

Recette 10 recettes de poulet

1. Poulet à la crème et aux tomates

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Coût : pour toutes les bourses

INGRÉDIENTS :

- 8 cuisses de poulet
- 3 cuillères à soupe de beurre doux
- 3 gousses d'ail émincé
- 1 verre de bouillon de poulet
- 1/2 verre de crème fraîche épaisse
- 1/3 de tomates séchées dans de l'huile d'olive en julienne
- 1/4 de parmesan râpé
- 1/4 de cuillère à café de thym
- 1/4 de cuillère à café d'origan
- 1/4 de cuillère à café de basilic séché
- 1/4 verre de feuilles de basilic
- Sel, poivre, piment



PRÉPARATION :

1. Préchauffez votre four à 210 degrés, thermostat 7.
2. Assaisonnez vos cuisses de poulet de sel et de poivre.
3. Faites fondre deux cuillères à soupe de beurre doux dans une poêle qui va au four, à feu moyen. Saisir les cuisses, d'abord face peau puis retournez-les, pendant environ 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à obtenir une belle couleur dorée. Réservez.
4. Ajoutez le reste de beurre, l'ail émincé, un peu de piment doux ou fort selon vos goûts, laissez mijoter tout en mélangeant pendant 1 à 2 minutes.
5. Versez le bouillon de poulet, la crème fraîche épaisse, les tomates séchées en julienne, le parmesan, le thym, l'origan et le basilic. Mélangez jusqu'à ébullition puis laissez mijoter 3 à 5 minutes en baissant le feu. Remettez les cuisses de poulet dans la poêle.
6. Enfourez le tout pendant 25 à 30 minutes à 180 degrés, thermostat 6.
7. Servez chaud avec un peu de basilic frais.

2. Le poulet à la crème et citron

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Coût : pour toutes les bourses



INGRÉDIENTS :

- 8 cuisses de poulet
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 3 cuillères à soupe de beurre doux
- 3 gousses d'ail émincés
- 1 verre de bouillon de poulet
- 1/2 verre de crème fraîche épaisse
- 1/4 verre de parmesan râpé
- jus d'un citron
- 1 cuillère à café de thym
- 2 verres de pousses d'épinards émincés

PRÉPARATION :

1. Préchauffez votre four à 210 degrés, thermostat 7.
2. Assaisonnez les cuisses de poulet de sel, poivre et paprika.
3. Dans une grande mijoteuse, mettre à fondre 2 cuillères à soupe de beurre à feu moyen. Placez les cuisses de poulet face peau puis retournez-les jusqu'à obtenir une jolie couleur dorée, 2 à 3 minutes de chaque côté. Retirez l'excès de gras puis réservez les cuisses.
4. Ajoutez le reste de beurre dans la poêle ainsi que l'ail émincé, mélangez pendant environ 1 à 2 minutes. Versez le bouillon de poulet, la crème fraîche, le parmesan et le jus de citron ainsi que le thym.
5. Mélangez le tout jusqu'à ébullition puis baissez le feu. Incorporez les pousses d'épinards et faites mijoter pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Remettez le poulet.
6. Enfournez le tout pendant 25 minutes à 180 degrés, thermostat 6.
7. Servez chaud.

3. Salade de poulet, avocat, épinard et canneberge

Pour 2-3 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 7 minutes

Coût : pour toutes les bourses

INGRÉDIENTS :

Pour la sauce vinaigrette :

- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de zeste d'orange
- 1/4 de jus d'orange pressée
- 2 cuillères à soupe de jus de citron pressé
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à café de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe de graine de pavot
- Sel

Pour la salade :

- 2 escalopes de poulet
- 2 cuillères d'huile d'olive

- une noisette de beurre
- 1 gousse d'ail émincé
- 255 g de pousses d'épinards
- 2 avocats moyens mûrs
- 1 verre de fromage feta
- 3/4 d'un verre d'amandes effilées et torrifiées
- 3/4 d'un verre de canneberges séchées

1. Dans une poêle, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen/fort. Une fois la poêle bien chaude, mettez-y les escalopes de poulet assaisonnées jusqu'à ce que les bords deviennent blancs.
2. Retournez les blancs et laissez-les saisir 1 minute.
3. Rajoutez une noisette de beurre et l'ail émincé. Arrosez les escalopes de beurre fondu. Laissez cuire 2 minutes en baissant le feu. Réservez.
4. Dans un mixeur, versez 5 cuillères d'huile d'olive, les zestes d'orange, le jus d'orange, le jus de citron, le miel, la moutarde de Dijon et le sel. Mixez jusqu'à émulsion. Goûtez et rajoutez si besoin de l'huile d'olive. Versez dans un bocal. Rajoutez les graines de pavot. Mettre au frais jusqu'à utilisation.
5. Lavez les pousses d'épinards et coupez les avocats en dés. Placez-les dans un grand saladier. Ajoutez les amandes effilées, les canneberges, la feta et les escalopes de poulet découpées en lamelles.
6. Assaisonnez avec la sauce vinaigrette avant de servir

4. Poulet aux légumes et vinaigre balsamique

Pour 3 à 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 13 minutes

Coût : pour toutes les bourses

INGRÉDIENTS :

- 600 g d'escalope de poulet
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une cuillère à café d'origan
- 2 branches de thym
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de miel
- une pincée de piment doux ou fort selon vos goûts
- 450 g d'asperges vertes fraîches
- 2 carottes en julienne
- 1 grappe de tomates cerise
- Sel et poivre



PRÉPARATION :

1. Dans un saladier, mélangez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'origan, une pincée de sel, le vinaigre balsamique, le miel, le piment et les branches de thym. Mettre de côté.

2. Dans une large poêle, versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen/fort. Assaisonnez les escalopes de poulet et coupez-les en aiguillettes.
3. Cuire les aiguillettes de poulet pendant 6 à 7 minutes tout en remuant régulièrement jusqu'à obtenir une belle couleur dorée.
4. Pendant ce temps, **taillez les asperges vertes fraîches** puis mettez-les à cuire dans de l'eau bouillante et salée pendant 6 minutes en fagot. Une fois cuites, plongez-les dans de l'eau glacée pour garder leur couleur verte.
5. Coupez les tomates cerise et les asperges en deux dans la longueur et les carottes en julienne de légumes.
6. Ajoutez la moitié de la sauce vinaigrette à la poêle avec les aiguillettes de poulet. Faites revenir.
7. Retirez les aiguillettes de poulet dans un plat tout en laissant la sauce dans la poêle. Ajoutez les asperges et les carottes dans la poêle et faites revenir pendant 4 minutes. Réservez les légumes avec les aiguillettes de poulet au chaud.
8. Versez le reste de la sauce vinaigrette dans la poêle et laissez mijoter pendant 1 à 2 minutes.
9. Dans le plat avec les aiguillettes de poulet, les asperges et les carottes, ajoutez les tomates cerise et versez la sauce par-dessus.
10. Servez chaud !

5. Pâtes au poulet et bacon

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Coût : pour toutes les bourses

INGRÉDIENTS :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 450 g d'escalopes de poulet
- 1 verre de crème fraîche
- 1 verre de crème liquide
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de thym, origan, basilic
- 5 tomates moyennes coupées en dés
- 1 poignée d'épinards cuits
- 5 gousses d'ail émincés
- 1 cuillère à soupe de piment doux
- 6 tranches de bacon coupées en dés
- 1 1/3 ramequin de parmesan râpé
- 400 g de penne
- 1/2 ramequin de parmesan



PRÉPARATION :

1. Dans une grande poêle, versez deux cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen/fort. Assaisonnez les escalopes de poulet de sel, poivre, paprika et du mélange thym/origan/basilic.

2. Ajoutez les escalopes de poulet une fois la poêle bien chaude et laissez cuire 1 minute de chaque côté à feu vif puis réduire à un feu moyen. Retournez les escalopes de poulet de temps en temps pendant au moins 5 minutes. N'hésitez pas à regarder si le centre est encore rose, remettre à cuire dans la poêle si besoin. Une fois les escalopes cuites, réservez.

3. Dans la même poêle, versez les tomates coupées en dés, les épinards cuits, l'ail, le piment doux, 1/3 du poulet cuit coupés en tranches, la moitié du bacon en dés. Mélangez.

4. Versez la crème fraîche et la crème liquide, remuez un peu et laissez bouillir. Ajoutez le parmesan et réduire à feu doux.

5. Laissez mijoter tout en mélangeant doucement jusqu'à ce que le fromage fonde. Mettez de côté une fois que la sauce est devenue crémeuse. Goûtez et rajoutez si besoin du sel, poivre ou piment.

6. En même temps, cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet. Égouttez-les et réservez-les.

7. Mélangez les pâtes dans la sauce. Rajoutez le reste de poulet, coupé en tranches ainsi que le bacon par-dessus avec du parmesan râpé.

Servez chaud !

6. Poulet au lait de coco et curry facile

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Coût : pour toutes les bourses

INGRÉDIENTS :

- 2 belles escalopes de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 boîte de lait de coco
- 3 à 4 cuillères à café de curry
- 1 noisette de beurre
- Sel et poivre



PRÉPARATION :

1. Taillez en dés assez épais les deux escalopes de poulet et les assaisonnez de sel et de poivre.

2. Coupez le poivron rouge en dés tout en le nettoyant.

3. Dans une poêle antiadhésive à feu vif, saisir les morceaux de poulet et les poivrons en dés. Ajoutez une noisette de beurre. Remuez jusqu'à obtenir une coloration dorée du poulet puis baissez le feu et réservez les morceaux de poulet dans une assiette. Laissez cuire les poivrons à couvert pendant 3 minutes tout en surveillant.

4. Versez le lait de coco dans la poêle, à feu moyen. Laissez réduire 2 minutes en remuant. Ajoutez le curry. Goûtez et ajoutez-en autant que vous le désirez, selon vos goûts. Laissez mijoter 2 minutes à feux doux.

5. Ajoutez les morceaux de poulet à la sauce, mélangez et servez chaud !

7. Poulet au whisky

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Coût : pour toutes les bourses

INGRÉDIENTS :

- 6 escalopes de poulet assez épaisses
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1/2 tasse de whisky
- 3 échalotes hachées ou 1 oignon émincé
- 1/4 cuillère à café de thym séché
- 1/4 tasse de persil frais haché
- 1/3 tasse d'eau
- 1 tasse de crème fraîche
- 2 cuillères à café de fécule de maïs
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Assaisonnez les escalopes de poulet de sel et poivre.
2. Dans une grande poêle, mettez le beurre et l'huile. Une fois bien chaude, ajoutez le poulet pour les saisir de chaque côté pendant 1 à 2 minutes.
3. Ajoutez le whisky et faites-le flamber avec une grande précaution.
4. Une fois les flammes éteintes, ajoutez les échalotes hachées et faites revenir 1 à 2 minutes. Ajoutez le thym et le persil ainsi que $\frac{1}{4}$ d'eau.
5. Laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant 20 minutes.
6. Retirez le poulet et ajoutez la crème fraîche. Mélangez la fécule de maïs à une cuillère d'eau et ajoutez le mélange à la sauce. Laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe.
7. Remettez le poulet dans la sauce et servez chaud !



8. Poulet frit !

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 2 heures

Temps de cuisson : 25 minutes

Coût : pour toutes les bourses

INGRÉDIENTS :

- 16 ailes de poulet
- 2 œufs
- 1 tasse de lait
- 2 tasses de farine



- 2 cuillères à café de paprika
- 1 cuillère à café de piment fort
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Coupez les ailes de façon à avoir les trois parties distinctes et passez-les au chalumeau avec une grande précaution pour griller les poils récalcitrants.
2. Coupez l'oignon en dés et mélangez-les à l'huile d'olive, une cuillère à café de paprika, la moitié d'une cuillère à café de piment fort, la moitié d'une cuillère à café d'ail en poudre et la moitié d'une cuillère à café de gingembre en poudre. Laissez mariner au frais 1 à 2 heures.
3. Dans un bol, mélangez les œufs avec le lait. Dans un autre saladier, mélangez la farine avec le reste de paprika, piment fort, gingembre en poudre, ail en poudre, une pincée de sel et de poivre.
4. Trempez chaque morceau d'ailes de poulet dans l'appareil œuf et lait puis dans la farine assaisonnée. Répétez l'opération, 2 fois.
5. Faites frire les ailes, 4 par 4 pendant environ 5 minutes.
6. Attendez quelques minutes avant de servir.

9. Chicken wings

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 2 heures

Temps de cuisson : 1 heure

Coût : pour toutes les bourses

INGRÉDIENTS :

- 8 ailes de poulet
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de ketchup
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Paprika
- Sel et poivre



PRÉPARATION :

1. Mélangez le miel, le ketchup, la sauce soja, l'huile d'olive, paprika, une pincée de sel et de poivre.
2. Plongez les ailes de poulet et laissez mariner 2 heures au frais.
3. Préchauffez le four à 180 degrés, thermostat 6.
4. Dans un plat qui va au four, déposez les ailes de poulet marinées et recouvrez avec un peu de marinade en plus.
5. Laissez cuire 1 heure en les retournant à mi-cuisson tout en ajoutant de la

marinade de temps en temps.
Servez chaud avec de la sauce barbecue !

10. Croquettes poulet mozzarella

Pour 2 personnes

Temps de cuisson : 8 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Coût : pour toutes les bourses

INGRÉDIENTS :

- 2 escalopes de poulet
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'huile de tournesol
- persil
- huile d'olive
- sel et poivre
- Mozzarella
- Chapelure



PRÉPARATION :

1. Mixez les escalopes avec l'oignon, l'ail, une pincée de sel et de poivre, persil et l'huile de tournesol.
2. Formez une boulette et mettez un petit dé de mozzarella au centre, ou du fromage que vous préférez, puis refermez.
3. Roulez chaque boulette dans de la chapelure et mettez à cuire dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive environ 5 à 7 minutes.

Parfait pour l'apéritif !