Poulet poêlé aux épices et écrasé de patates douces

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	20 min	25 min	Facile	Automne et hiver	Casserole et poêle



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Le reste d'écrasé se tartine le lendemain sur du pain grillé ou se détend avec du bouillon en soupe. Le reste de sauce se garde 2 jours, et le demi-citron pressé parfume l'eau du repas.

◆ NOTE

Un poulet poêlé et épicé, un écrasé de patates douces au cumin et à la cannelle, des épinards à l'ail et une sauce yaourt fraîche à la menthe : un plat complet, sans four, simple et réconfortant.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Le mélange d'épices

- 1½ cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- ½ cuillère à café de cannelle moulue
- 1 pincée de piment d'Espelette (facultatif)
- ¾ de cuillère à café de sel fin
- Poivre du moulin

Le poulet poêlé

- 2 blancs de poulet (environ 300 g)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra

L'écrasé de patates douces

- 2 patates douces (environ 500 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Eau froide pour la cuisson

Les épinards à l'ail

- 200 g de jeunes pousses d'épinards
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra

La sauce yaourt à la menthe

- 1 yaourt grec nature (125 g)
- 1 citron jaune non traité (le jus de ½ citron et 2 quartiers pour le dressage)
- 6 feuilles de menthe
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- 1 pincée de sel fin

Le croquant et la fraîcheur

- 20 g de graines de courge
- Quelques feuilles de persil plat

Le sel est dosé au plus juste : il est réparti dans le mélange d'épices, moitié pour le poulet et moitié pour l'écrasé, et le yaourt n'en reçoit qu'une pincée. Goûtez avant d'en rajouter, car les épices parfument déjà beaucoup.

◆ PRÉPARATION

1. Épluchez les patates douces et coupez-les en cubes de 2 cm. Mettez-les dans la casserole, couvrez d'eau froide, portez à ébullition puis laissez frémir à feu moyen, à découvert, 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau s'enfonce sans résistance.
2. Pendant ce temps, coupez chaque blanc de poulet en deux dans l'épaisseur pour obtenir 4 escalopes fines. Séchez-les avec du papier absorbant. Mélangez les épices dans le petit bol, puis enrobez les escalopes de la moitié du mélange, en pressant bien. Gardez-les au réfrigérateur jusqu'à la cuisson.
3. Faites griller les graines de courge à sec dans le poêlon, à feu moyen, 3 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'elles gonflent et éclatent légèrement. Réservez-les. Dans le saladier, mélangez le yaourt, le jus du ½ citron, la menthe ciselée, 1 cuillère à café d'huile et 1 pincée de sel. Gardez la sauce au réfrigérateur (0 à 3 °C).
4. Égouttez les patates douces, remettez-les dans la casserole sur feu doux et laissez l'eau s'évaporer 1 minute en remuant. Hors du feu, écrasez-les à la fourchette avec 2 cuillères à soupe d'huile et le reste du mélange d'épices, en gardant quelques morceaux. Goûtez, couvrez et gardez au chaud (au moins 63 °C).
5. Faites chauffer la poêle à feu vif avec 1 cuillère à soupe d'huile. Posez les escalopes et laissez-les 4 minutes sans les bouger, jusqu'à une belle croûte dorée. Retournez-les, baissez à feu moyen et cuisez 3 minutes : 75 °C minimum à cœur à la sonde. Posez-les sur une assiette chaude et laissez-les reposer 3 minutes.
6. Dans la même poêle, à feu moyen, faites revenir l'ail haché 20 secondes avec 1 cuillère à café d'huile, puis ajoutez les épinards et remuez 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tombés. Salez très légèrement.
7. Dressez l'écrasé en nappe épaisse dans les assiettes chaudes, posez les épinards, puis 2 escalopes par assiette. Nappez de sauce au yaourt en cuillères, parsemez de graines de courge et de persil, ajoutez un tour de poivre et un quartier de citron sur le bord.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau d'office, un économe et une planche à découper
- Une casserole
- Une poêle antiadhésive et une poêle ou un petit poêlon pour les graines
- Une fourchette ou un presse-purée
- Un saladier et un petit bol
- Un thermomètre à cœur (sonde), recommandé
- Deux assiettes plates chaudes

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Volaille, légume-racine, épinards, yaourt, épices, graines et huile d'olive vierge extra : la recette réunit les piliers de l'assiette méditerranéenne. La volaille se mange 2 fois par semaine, et il n'y a ni crème ni beurre.

L'ACCORD DU CHEF

La cannelle et la patate douce se répondent en douceur, le cumin et le paprika réchauffent le poulet, le citron et la menthe du yaourt apportent la fraîcheur, les graines de courge le croquant. Côté verre : un rouge léger comme un Côtes-du-Rhône, ou un blanc sec, bien frais.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez au réfrigérateur (0 à 3 °C) en boîtes séparées : 2 jours pour le poulet, l'écrasé et la sauce. Mangez les épinards le jour même. Réchauffez l'écrasé à feu doux avec 1 cuillère à soupe d'eau, et le poulet à la poêle jusqu'à 75 °C à cœur.