

POULET FERMIER AUX ÉPICES DUKKAH

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes.
Visitez notre boutique en ligne :
www.planete-bordeaux.fr

PRATIQUE

Temps de préparation : 10 min.
Temps de cuisson : 15 min.

INGRÉDIENTS *pour 2 personnes*

- 2 filets de poulet fermier
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café d'épices dukkah
- 25 g de sauce tomate
- 45 g d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- Le jus d'une clémentine
- Sel
- Poivre



Cette recette a été réalisée par Gaëlle, du blog
[Mon Bonheur Gourmand.](#)



RÉALISATION

- 1** Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Prélevez le jus de la clémentine.
- 2** Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites-y revenir l'oignon, l'ail et le dukkah, en remuant pendant une minute.
- 3** Ajoutez les filets de poulet puis faites-les dorer de chaque côté. Versez le jus de clémentines et remuez. Salez et poivrez à convenance.

- 4** Versez la sauce tomate et l'eau, puis mélangez. Laissez cuire 10 minutes en surveillant la cuisson. Rajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Le mot de Gaëlle, du blog Mon Bonheur Gourmand

“ Accompagnez ce poulet fermier aux épices dukkah avec de la semoule ou du riz basmati. Ajoutez un jus de clémentines frais au moment de servir, il n'en sera que meilleur ! Vous pouvez incorporer des légumes lors de la cuisson, telles que des aubergines, des carottes ou des poivrons. ”

Le mot de Philippe notre caviste

“ La cuvée Rayon d'Or du Château La Peyre (AOC Bordeaux Supérieur blanc) est un vin très fruité, gras, avec des arômes de miel, de fruits exotiques et de fruits à peau blanche. Ses caractéristiques mettent en exergue les épices dukkah. ”

Février 2020 © Gaëlle Sacarabany

CHÂTEAU LA PEYRE CUVÉE « RAYON D'OR »

CONTACT

SCEA Lapeyre & Fils à St Hilaire du Bois

ROBE Robe or brillante.

NEZ Vin très fruité, notes de poire, de pêche, de miel et d'ananas.

BOUCHE Beau liqueux (140 g) sur une finale très équilibrée grâce au sous sol calcaire qui apporte de la minéralité et de la fraîcheur et qui vient équilibrer la sucrosité.

