

DFM 930 CHAUD DEVANT 2018
« Les Bons Petits Plats de Francette »
Piccata de Poulet aux artichauts

Pour : 4 Personnes

Préparation : 15mn, Cuisson : 25mn

Il vous Faut : 3 blancs de poulet, un bocal de 210g de cœurs d'artichauts, 40g de farine, 25cl de vin blanc sec, 12 cl de bouillon de volaille, 4 branches de persil plat, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 40g de beurre, 2 cuillères de câpres, 2 gousses d'ail, le jus et le zeste d'1/2 citron, sel, poivre du moulin

Pelez, dégermez et hachez finement l'ail. Salez et poivrez la farine. Coupez les blancs de poulet en 4 morceaux chacun. Passez-les dans la farine. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 10g de beurre dans une poêle et faites revenir le poulet sur feu vif. Réservez sur une assiette.

Ajoutez 20g de beurre et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans la poêle, faites revenir l'ail et les cœurs d'artichauts égouttés et coupés en deux, 1 à 2 mn. Versez le vin et grattez le fond de la poêle avec une cuillère en bois. Laissez réduire de moitié, 5mn environ. Versez ensuite dans la poêle le bouillon de volaille, le jus du 1/2 citron et ajoutez les câpres. Portez à ébullition et laissez réduire 3mn. Incorporez les 10g de beurre restants et laissez la sauce épaissir 5 mn. Ajoutez le persil. Ajustez l'assaisonnement. Ajoutez le poulet, enrobez-le de sauce et laissez chauffer 2 mn, servez aussitôt.