



Filet de poulet badiane réglisse

 En deux mots :

La badiane (ou anis étoilé) et le bâton de réglisse apportent à la fois une note boisée et anisée à ce plat original.

A tester absolument ces saveurs peu communes qui se marient très bien avec le mélange de champignons forestiers et la crème.

Un plat de fête, un peu riche, pour se faire plaisir parce que c'est important pour le moral.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 150 g de filet de poulet
- ▶ 30 g d'oignon
- ▶ 25 g de giroles
- ▶ 1 demi- de bouillon de légumes
- ▶ 5 cl de crème liquide
- ▶ 40 cl d'eau
- ▶ 25 g de farine de blé t65
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- ▶ 1,5 g de badiane entier (anis étoilé)
- ▶ 1,5 g de bâton de réglisse
- ▶ 1/2 cuillère à café de curry
- ▶ 1/2 pincée de sel
- ▶ 1/2 pincée de poivre

Instructions

Peler et ciseler l'oignon

Mettre l'huile de coco dans une casserole et chauffer, une fois l'huile chaude, ajouter l'oignon ciselé puis le laisser blondir (environ 5 minutes)

Ajouter l'eau, le bouillon de légumes, la badiane, la réglisse, le sel et le poivre

Mettre 10g de farine dans un assiette et fariner le filet de poulet

Ajouter à ébullition le filet de poulet fariné, baisser le feu, il ne faut pas que le liquide bout à gros bouillons

Laisser cuire à feu doux le filet de poulet pendant 15 minutes en le retournant une fois ou deux pour qu'il cuise uniformément

Enlever le filet de poulet au bout des 15 minutes de cuisson, réserver

Filtrer et garder le bouillon de cuisson, enlever la badiane et la réglisse

Récupérer 15cl de jus de cuisson et les remettre dans la casserole

Ajouter les oignons qui ont été filtrés

Mélanger 15g de farine dans la crème liquide froide et finir de diluer avec un peu de bouillon (environ 5cl)

Mettre la crème dans la casserole, ajouter les giroles et le curry et fouetter pour bien mélanger

Laisser chauffer 5 minutes à feu doux puis ajouter le filet de poulet et laisser encore cuire 10 minutes en nappant régulièrement le filet de poulet

Rectifier l'assaisonnement au besoin

Accompagnement :

Du riz complet ou toutes autres céréales de votre choix (le riz noir apporte un effet visuel de contraste avec le plat qui est de couleur crème)

Astuces :

Ne pas mettre le feu trop fort pour permettre au poulet de cuire sans trop sécher et durcir.

La farine doit être diluée dans un liquide froid, à chaud, elle fait des grumeaux car elle cuit "en paquet".

Le poids de la badiane et de la réglisse sont à adapter en fonction de votre goût (les parfums qu'elles dégagent sont très puissants).

Parfait pour un plat où on ne veut pas passer son temps en cuisine lorsque l'on a des invités ou pour une occasion festive, il peut être préparé à l'avance. Il suffira de le faire réchauffer à feu très doux pour éviter que le poulet ne sèche environ 30 minutes avant de manger.

Ne pas oublier d'ôter la badiane et la réglisse, croquer dedans risque de vous surprendre (et puis c'est dur, attention aux dents).

Ne jetez pas le bouillon non utilisé, il fera une base idéale pour pocher un autre aliment (oeuf, coquille saint jacques...) ou pour une soupe. Et si la sauce est trop épaisse à votre goût, le bouillon vous permettra de la détendre un peu.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.