

Poulet érable et citron

Pour 4 personnes

1	citron en zestes
500 g (1 livre)	poulet en cubes
75 ml (¼ tasse)	jus de citron
75 ml (¼ tasse)	sirop d'érable
30 ml (2 c. à table)	huile d'olive
1 branche	thym
30 ml (2 c. à table)	huile d'olive
1	échalote hachée
125 ml (½ tasse)	bouillon de poulet
200 ml (¾ tasse)	crème 35%
Au goût	sel, poivre du moulin

Préparation, 2 heures à l'avance

Faire blanchir les zestes de citron. Réserver. Couper le poulet en cubes. Mélanger le jus de citron, le sirop d'érable, l'huile, la moitié des zestes de citron et le thym. Placer le poulet dans un sac à congélation, verser la marinade sur le poulet, mélanger et réfrigérer deux heures.

Procédé

Égoutter les cubes de poulet et conserver la marinade. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et, à feu modéré, faire sauter les cubes de poulet 2 minutes. Ajouter l'échalote hachée et faire suer quelques minutes. Ajouter la marinade, le bouillon et la crème. Faire cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit de bonne consistance. Assaisonner.

Présentation

Garnir le poulet avec le reste des zestes de citron blanchis.

Jean-François Lacroix