



Les plats principaux

Cuisse de poulet en croûte croquante

Pour 4 personnes.

Ingrédients

8 poulet (cuisses)
2 cuillères à soupe de chapelure blanche
1 cuillère à soupe de parmesan
1 cuillère à soupe de câpre
50 grammes de beurre
20 centilitres babeurre
500 grammes de pommes de terre
400 grammes d' épinards
1 citron (zeste)
1 cuillère à soupe de curry en poudre
tirez huile d'olive
3 gousses d'ail
poivre
sel

Méthode de préparation

Assaisonnez généreusement les cuisses de poulet et faites-les mariner avec 1 gousse d'ail, l'huile d'olive et un peu de curry en poudre. Dorez le poulet des deux côtés et mettez-le dans un plat à four.

Préparez un mélange de chapelure, de parmesan et de zeste de citron et saupoudrez-en le poulet. Déposez quelques noix de beurre dessus et cuisez le poulet au four jusqu'à ce qu'il soit enrobé d'une belle croûte.

Lavez les épinards et faites-les revenir avec 2 gousses d'ail, que vous enlèverez par la suite. Ajoutez les câpres, puis laissez les épinards cuits égoutter dans un tamis.

Pelez les pommes de terre et taillez-les en petits dés. Cuisez-les dans l'eau salée. Lorsqu'elles sont cuites, égouttez-les puis laissez-les sécher un peu sur le feu. Réduisez les pommes de terre en purée avec un peu de lait battu. Vous pouvez toujours ajouter une noix de beurre pour donner un peu plus de profondeur à la purée.

Astuce:

La cuisse est le morceau le plus juteux du poulet, et il est facile de la cuire de façon à ce qu'elle soit enrobée d'une croûte croquante.

Ustensiles de cuisine

Passoire

