

Poulet au citron (pollo al limone) en tuto vidéo



Zoe Torinesi, blogueuse culinaire aux racines italiennes, vous montre dans le nouveau tuto vidéo de Denner comment préparer un délicieux et léger pollo al limone!

À peine rentrés de vos vacances à la plage et déjà la nostalgie de la «Bella Italia»? Contre cela, il existe un excellent remède: une savoureuse recette! Le pollo al limone, servi sur des tagliatelles, vous rappellera les senteurs méditerranéennes.

Mais avant de commencer, un peu de linguistique: avec toutes les variétés de pâtes qui existent, il est facile de s'y perdre. Cependant, si l'on connaît les différentes terminaisons, faire ses achats est un peu plus facile. «ine» et «ini» indiquent des pâtes étroites ou petites, par exemple les linguine ou les spaghetti. Si on lit «oni» sur l'emballage, il s'agit de grandes pâtes comme les cannelloni ou les rigatoni. Et le suffixe «elle» désigne des pâtes larges comme les papardelles ou les tagliatelles.

- 500 g de blanc de poulet, coupé en bouchées un peu plus grandes que l'émincé traditionnel
- 70 g de farine
- 5-6 cs huile d'olive
- 400 g de tagliatelles
- 100 ml de jus de citron
- 2 cs de maïzena
- 3,2 dl d'eau
- 1/3 cc de sucre
- 1 cc de sel
- Zestes d'un citron bio
- Un peu de beurre et d'huile d'olive pour les pâtes
- Persil frais haché à saupoudrer
- Poivre noir du moulin

1. Arrosez les morceaux de poulet de 20 ml de jus de citron et mélangez bien le tout.

2. Mettez la viande et la farine dans un sac en plastique et secouez-le jusqu'à ce que tous les morceaux soient enrobés de farine, videz l'excédent de farine en secouant le sachet, puis faites dorer la viande par portions des deux côtés dans de l'huile d'olive, réservez (la cuisson dure environ 4 à 5 minutes).
3. Cuisez les tagliatelles «al dente» dans l'eau salée, sans oublier de récupérer un peu d'eau des pâtes avant de la jeter.
4. Dans un récipient, mélangez le reste du jus de citron, la maïzena, l'eau et le sucre.
5. Versez le mélange dans la poêle du poulet, portez à ébullition tout en remuant et laissez mijoter brièvement jusqu'à ce que les résidus au fond de la poêle se soient dissous. Ajoutez-y le poulet, le sel et les zestes de citron. Selon la taille des morceaux, laissez mijoter le poulet pendant 3 à 4 minutes à couvert. Assaisonnez avec sel et poivre en fin de cuisson. Remarque: si la sauce est trop épaisse, vous pouvez rajouter un peu d'eau des pâtes.
6. Affinez les tagliatelles cuites avec un peu de beurre et d'huile d'olive, puis répartissez-les sur les assiettes. Nappez-les de viande et de sauce, saupoudrez d'un peu de poivre et de persil frais.

Temps de préparation: environ 30 minutes

Guarda Rios Tinto Vinho Regional Alentejano

Robe grenat dense aux reflets violacés. Nez intense de mûres, fraises et pruneaux. Bouche pleine aux tanins bien structurés. Finale persistante.

[Voir dans le weinshop](#)

