



Blancs de poulet rôtis au safran et au romarin (4 personnes)

Conseillée par Pauline

2 grosse pincée de pistils de safran
600 g d'aiguillettes de poulet (ou de blancs coupés en fines tranches)
40 g de feuilles de romarin hachées finement
2 c. à soupe d'huile parfumée à l'ail
2 c. à café bombées de fleur de sel
Poivre noir du moulin
Huile

Associer le romarin et le safran n'est pas habituel mais la combinaison fonctionne parfaitement. A découvrir absolument !!

Piler le safran, puis le laisser infuser 20 minutes dans 2 c. à soupe d'eau bouillante jusqu'à obtenir un liquide rouge intense.

Mettre les morceaux de poulet dans un récipient puis ajouter l'huile parfumée, le romarin, la fleur de sel, l'eau safranée et plusieurs tours de moulin de poivre noir. Bien mélanger : les morceaux de poulet doivent être recouverts uniformément par la marinade. Couvrir et laisser attendre au minimum 1 heure au réfrigérateur.

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen. Verser un filet d'huile puis ajouter les morceaux de poulet, en prenant soin de ne pas surcharger la poêle (au besoin le faire en plusieurs fois).

Laisser cuire 3-4 minutes de chaque côté pour que la chair soit à point et enveloppée d'une croûte bien colorée.

Servir très chaud, avec du fattouche ou une salade de quinoa aux pistaches grillées, citrons confits et courgette.

Source : Ottolenghi le cookbook (un livre plein de recette parfumées qu'on adore !)