

Poulet mariné aux herbes de Provence, sauce chorizo et purée de courgettes



Prévoir la marinade à l'avance et même la veille

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

Pour la marinade du poulet :

4 escalopes de poulet

75 ml d'huile d'olive

1 c à s d'herbe de Provence

Le zeste d'un citron râpé

1 gousse d'ail hachée

Pour la purée de courgettes :

2 c à s d'huile d'olive

3 belles courgettes coupées en lamelles

1 c à s de parmesan fraîchement râpé (j'en compte 2)

1 gousse d'ail

1 c à s de beurre

Pour la sauce au chorizo:

2 c à s d'huile d'olive

2 échalotes émincées

1 gousse d'ail hachée

100 g de chorizo en petits dés (j'ai pris du fort mais on peut mettre du doux)

1 grosse courgette coupée en dés

4 tomates olivettes moyennes

1/2 bouquet de coriandre fraîche

Sel et poivre du moulin

Dans un plat creux rassembler tous les éléments de la marinade et mettre les filets de poulet. Couvrir avec un film et laisser mariner 4 h au frais ou mieux toute une nuit.

Préparation de la purée de courgettes : dans une grande poêle chauffer l'huile, ajouter l'ail et les courgettes et faire frire 5-10 mn jusqu'à ce que les courgettes soient tendres (remuer de temps en temps). Assaisonner et passer au mixer pour obtenir une purée fine. Ajouter le parmesan et le beurre, mélanger et garder au frais jusqu'au service.

Cuisson du poulet : poser le poulet égoutter dans un plat à gratin et le cuire 20 mn environ à four préchauffé à 200°. Adapter la cuisson en fonction du four et de l'épaisseur des filets de poulet.

Préparation de la sauce au chorizo : chauffer l'huile d'olive dans une casserole ou une sauteuse, ajouter les échalotes et les faire revenir 1 mn , ajouter l'ail, le chorizo, la courgette et les tomates en dés et cuire 4-5 mn en remuant de temps en temps. Ajouter la coriandre ciselée et assaisonner.

Pour le service mettre la purée au centre de l'assiette dans un cercle, découper les blancs de poulet et les placer dessus, entourer de la sauce au chorizo.

J'ai hésité à servir la purée froide et ai décidé de la faire tiédir avant de la mettre dans les assiettes. Vous pouvez mettre les dés de tomates de la sauce un peu après les courgettes et le chorizo car ils cuisent plus vite.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>