

# Piccata de poulet, au citron et aux câpres



Pour 4 personnes :

4 filets de poulet

Farine (*pour la panure*)

30 cl d'eau + 1 cube de bouillon de volaille

2 CS de câpres + 2 CS de persil haché

1 jus de citron

2 échalotes + 2 gousses d'ail

40 g de beurre + huile d'olive

\*\*\*\*\*

- Mettre les filets dans un sac congélation avec une grosse cuillère à soupe de farine. Fermer le sac et bien le secouer pour bien enrober les filets de poulet avec. Réserver ensuite, après avoir ôté l'excédent.
- Dans une sauteuse, faire fondre 20 g de beurre avec un peu d'huile d'olive. Faire dorer les filets de poulet, 4 minutes par face et les réserver dans une assiette.
- Dans la même sauteuse, faire revenir les échalotes et l'ail hachés. Quand ça commence à dorer, verser le bouillon de volaille et laisser frémir 5 minutes. Ajouter enfin le jus de citron, ainsi que la maïzena diluée dans un peu d'eau froide. Bien mélanger et laisser frémir de nouveau, pendant 5 minutes.
- Remettre les filets de poulet dans la sauteuse et laisser cuire à feu très doux, pendant 10 minutes environ. Mettre les câpres, 2 minutes avant la fin de la cuisson.
- Avant de servir, incorporer les 20 g de beurre restant, mélanger et parsemer le poulet de persil haché.

BET  
Sandra