



POULET PICCATA AU BEURRE BRUN AVEC COURGE SPAGHETTI

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN • TEMPS DE CUISSON : 22 MIN • PORTIONS : 4



**WHITNEY,*
ALLIÉE MG**

Vous souhaitez en mettre plein la vue à vos convives (ou vous surprendre vous-même)? Cette recette digne des plus fins gourmets, mais nécessitant peu d'efforts, saura vous plaire!

Le plat en question a été créé par Whitney*, cheffe professionnelle qui a pu constater elle-même les difficultés que la cuisine pose aux personnes atteintes de MG. En effet, son père, John, vit avec la maladie depuis plus de 10 ans.

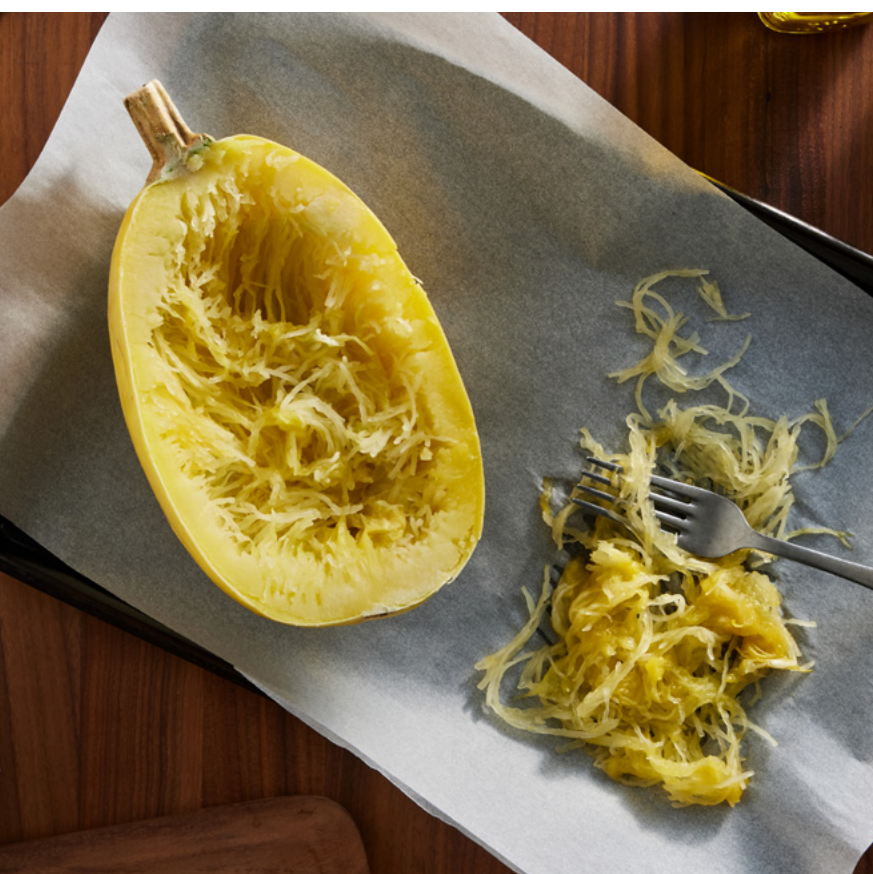
Sa recette repose sur la courge spaghetti, un aliment qui peut remplacer les pâtes traditionnelles et qui contient moins de calories que ces dernières. « La sauce de cette recette est tellement bonne qu'il faut un aliment qui l'absorbera pour bien la déguster », lance Whitney. « Ma façon de cuisiner la courge spaghetti est rapide et facile. Le secret est de la faire cuire dans le four pour faire évaporer l'excès d'humidité et créer une texture ressemblant à celle des pâtes.

INGRÉDIENTS

- 1 courge spaghetti de taille moyenne (0,68 kg ou 1,5 lb)[†]
- 4 escalopes de poulet[†]
- 60 ml (¼ tasse) de fécule de maïs
- 60 ml (¼ tasse) de farine tout usage régulière ou sans gluten
- 10 ml (2 c. à thé) de sel de mer
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive légère (pas d'huile d'olive extra vierge)
- 60 ml (4 c. à soupe) de beurre non salé coupé en cubes
- 75 ml (⅓ tasse) d'oignon doux coupé en dés[†]
- 2 gousses d'ail émincé[†]
- 1 citron coupé en tranches et épépiné
- Jus d'un autre citron
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc (on recommande le chardonnay ou le pinot grigio)
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet non salé
- 30 ml (2 c. à soupe) de câpres
- Garniture : ciboulette hachée (facultatif)

[†] CONSEILS SUR LES INGRÉDIENTS

- Si vous préférez, vous pouvez remplacer la courge spaghetti par vos pâtes préférées
- Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser des cuisses de poulet désossées et sans la peau (elles cuiront plus rapidement que les escalopes de poulet)
- Pour économiser de l'énergie, utilisez un hachoir pour couper l'oignon ou un presse-ail pour émincer l'ail, ou encore remplacez l'ail émincé par deux cuillères à thé d'ail haché en pot



PRÉPARATION DE LA COURGE SPAGHETTI :

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Percer la peau de la courge spaghetti à quelques reprises avec un couteau. Faire chauffer la courge 8 minutes au four à micro-ondes en prenant soin de la retourner à mi-cuisson. Laisser ensuite la courge refroidir légèrement.

CONSEIL : Vous pouvez effectuer cette étape pendant que le poulet cuit ou plus tôt dans la journée.



3. Lorsque la courge est assez froide pour être manipulée, la couper en deux sur le sens de la longueur, puis retirer et jeter ses graines.
4. À l'aide d'une fourchette, racler l'intérieur de la courge pour libérer ses filaments, qui sont semblables aux spaghettis. Disposer les filaments sur la plaque à cuisson en formant une couche uniforme. Les faire cuire 10 minutes pour éliminer en partie l'eau qu'ils contiennent et obtenir une texture ressemblant davantage à celle des pâtes.

CONSEIL : Vous pouvez effectuer cette étape pendant que le poulet mijote dans la sauce.





PRÉPARATION DU POULET :

1. Placer un morceau de papier parchemin sur votre comptoir. Ajouter la fécule de maïs, la farine et 1 ml (¼ c. à thé) de sel. Mélanger.
2. Assaisonner les escalopes de poulet avec 5 ml (1 c. à thé) de sel.
3. Les enrober une à la fois dans le mélange de farine. Tapoter le mélange de farine sur le poulet pour créer une couche uniforme.
4. Chauffer une grande poêle à frire antiadhésive à feu moyen à moyen-élevé. Ajouter 60 ml (4 c. à table) d'huile et faire chauffer jusqu'à ce qu'elle frémissse. Ensuite, ajouter les escalopes de poulet et cuire de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur brun doré.
5. Retourner les escalopes et cuire encore 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites (leur température interne devrait être de 74 °C ou 165 °F). Mettre le poulet dans une assiette.

PRÉPARATION DE LA SAUCE :

1. Retirer la poêle du feu et y ajouter le beurre. Baisser le feu à moyen et remettre la poêle sur le rond. Faire cuire pendant 1 minute en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre soit d'une couleur brun clair. Le beurre peut brûler rapidement, il faut donc s'assurer de rester proche de la cuisinière lors de cette étape.
2. Ajouter l'oignon coupé dans la poêle et cuire pendant 1 minute. Incorporer l'ail en remuant et cuire pendant 30 secondes.
3. Verser ensuite le jus de citron, le vin blanc et le bouillon de poulet en remuant. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute.
4. Ajouter les câpres, les tranches de citron et les 4 ml (¾ c. à thé) de sel restant. Remuer doucement, puis remettre les escalopes dans la poêle. Baisser le feu à moyen-doux et poursuivre la cuisson pendant 6 à 8 minutes pour permettre aux tranches de citron de s'attendrir et aux saveurs de se développer.

SERVICE :

1. Disposer une portion de courge spaghetti dans chacune des assiettes.
2. Ajouter un morceau de poulet, des tranches de citron et la sauce.
3. Si désiré, garnir de ciboulette hachée.

Veillez consulter votre équipe de soins de santé pour choisir des plats qui répondent le mieux à vos besoins nutritionnels, apporter les changements appropriés aux recettes et vérifier que ces dernières respectent vos allergies et restrictions nutritionnelles.

MG United argenx 

* Collaboratrice rémunérée par MG United Canada
Destiné exclusivement à un public canadien.
©2024 argenx CA-NON-24-00034 V1 10/2024