



## FILET DE POULET PIQUÉ À L'ESTRAGON, ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE AUX OIGNONS NOUVEAUX



2 pers.



4 pers.

### Ingrédients

Dans votre box :

Pommes de terre « Belle de Fontenay »	300 g	600 g
Oignons nouveaux	3 pièces	6 pièces
Filets de poulet	2 pièces	4 pièces
Citron(s) jaune(s)	1 pièce	2 pièces
Estragon	¼ botte	½ botte

Dans votre placard :

Huile d'olive	10 cl	20 cl
Sel fin		
Gros sel		
Poivre du moulin		



## Réalisation de la recette

🕒 Préparation : 15 mn

🕒 Cuisson : 25 mn

### 1. Les pommes de terre

- Epluchez les pommes de terre, les couper en gros morceaux, puis les laver.
- Disposez les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau froide à hauteur, ajoutez une cuillère à soupe de gros sel et faire cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes.

### 2. Le poulet à l'estragon

- Retirez les racines et les tiges des oignons nouveaux et les rincer. Emincez les oignons nouveaux en fines lamelles. Lavez le citron jaune puis zestez le citron jaune à l'aide d'un zesteur ou d'une râpe fine. Technique pour émincer : <https://www.youtube.com/watch?v=xJfthQdO7Xw>
- Lavez puis effeuillez l'estragon. A l'aide d'un petit couteau, piquez à 5 endroits différents les filets de poulet, puis insérez des feuilles d'estragon dans la chair. Hachez le restant de l'estragon.
- Assaisonnez les filets de poulet de sel et de poivre du moulin. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, faire colorer les filets de poulet côté peau à feu fort pendant 4 minutes. Baissez le feu, à feu moyen, retournez les filets puis couvrir d'un couvercle et laissez cuire pendant 6 à 8 minutes.
- Dans une casserole, faire cuire à feu doux les oignons nouveaux avec les zestes de citron avec un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes. Egouttez les pommes de terre et les écraser grossièrement à la fourchette. Ajoutez les pommes de terre aux oignons et à l'estragon haché restant. Rectifiez l'assaisonnement et versez le restant de l'huile d'olive.

### 3. Le dressage

- Dressez un cercle de pommes de terre écrasées au centre de l'assiette, déposez dessus le filet de poulet, décorez d'un brin d'estragon et arrosez du jus restant dans la poêle.

### 4. Le + du Chef

- Pour conserver le moelleux du poulet, il est conseillé de cuire la volaille avec un couvercle afin de garder toute l'humidité dans la chair et éviter le dessèchement.

### 5. Origine de la « Belle de Fontenay »

- La plus ancienne parmi les variétés à chair ferme, elle est apparue à la fin du XIXe siècle à Fontenay-sous-Bois, dans le Val de Marne, origine à laquelle elle doit son nom.

