

Filet de poulet sauce à la Damassine

Découvrez la recette proposée par Fourchette verte Jura et illustrée dans le Quotidien Jurassien!

À la carte

Menu du terroir

Filet de poulet sauce à la Damassine

Recette proposée par Fourchette verte Jura



50 min.

Préparation: 35 minutes
Cuisson: 15 minutes

Ingédients
Pour 4 adultes

- 200 g de damassons frais ou surgelés nature (petite prune)
- 1 cs de jus de citron
- 1 cs de sucre
- 1-2 dl de jus de cidre fermenté
- 3 cs de gelée de raisinet
- Env. 400-480 g de filet de poulet
- Sel, poivre
- 2 cs d'huile de colza HOLL ou tournesol HO
- 3 cs d'eau
- 2 cs de Damassine AOP

Recette adaptée de la 2^e édition de «Recettes paysannes de l'Arc jurassien» éditée par la Fondation Rurale Interjurassienne

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés: www.terroir-juraregion.ch

Préparation

1. Pocher les damassons dans de l'eau citronnée et 1 cs de sucre, les retirer dès qu'ils sont tendres.
2. Réduire le sirop (eau citronnée + jus de cuisson des damassons) jusqu'à la valeur d'1 cs. Ajouter les damassons, le jus de cidre et la gelée de raisinet. Mixer le tout. Passer éventuellement cette purée au tamis et la réchauffer 5 minutes.
3. Assaisonner les deux faces des filets de poulet puis les saisir de chaque côté 7 à 8 minutes dans l'huile chaude. Réserver.
4. Déglacer le fond de cuisson avec un peu d'eau et l'ajouter à la sauce après

l'avoir passé au tamis. Parfumer avec la Damassine avant de servir. Flamber selon les goûts.

5. Découper les filets en biseau. Mettre un peu de sauce sur les assiettes chauffées et y disposer les tranches de poulet.

À déguster avec un féculent (nouilles à l'épeautre ou blé) et des légumes de saison.



Le saviez-vous ?
Le poulet pouvant être infecté par des bactéries comme les salmonelles, il doit toujours être bien cuit et tout ce qui a été utilisé pour sa préparation consciencieusement nettoyé. Comparé aux autres viandes, le poulet a un très bon bilan écologique. (Société Suisse de Nutrition)

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

L'idéal est de choisir un poulet fermier et élevé en Suisse. En effet, dans notre pays les lois concernant la protection des animaux sont les plus strictes au monde et autorisent uniquement l'élevage au sol et l'élevage en plein air. La provenance suisse permet également de limiter les problèmes liés aux antibiotiques. Plusieurs agriculteurs et bouchers jurassiens proposent des poulets fermiers.

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/filet-de-poulet-sauce-a-la-damassine/>