

## **Escalopes de poulet au rhum et à la vanille**

Publié Par Anne Sur 13 mars 2021 @ 11 h 45 min Dans Plats complets,Poulet | [54 commentaires](#)

---



©Papilles

Escalopes de poulet vanille rhum

En surfant sur le web je suis tombée sur une recette de poulet flambé au rhum signée Véro de [Cuisine Métisse](#) (qui ne publie d'ailleurs quasiment plus et c'est dommage). Elle m'a fait de l'oeil (la recette, pas Véro, suivez un peu 😊). Bref, aussitôt vue aussitôt faite avec quelques modifications mineures. C'est un régal. A servir avec un riz thaï ou basmati. Comme toujours choisissez un bon poulet (fermier, label rouge).

## La recette

Pour 4 personnes

### 4 escalopes de poulet

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 oignons

1 gousse d'ail

1 dose de safran (1/2 cuillère à café)

1 cuillère à café de rase de poudre de vanille (ou 1 belle gousse bien charnue)

2 cuillères à soupe d'eau

50 ml de rum ambré

20 cl de crème liquide (entière)

4 cuillères à soupe d'amandes effilées

1 citron vert

1 cuillère à soupe de persil

## Préparation

Epluchez la gousse d'ail et les oignons et ciselez le tout. Fendez la gousse de vanille en deux et à l'aide de la pointe d'un couteau, récupérez toutes les graines. Torréfiez les amandes 7 à 8 minutes dans une poêle anti adhésive, à feu moyen vif. Réservez.

Versez l'huile d'olive dans une poêle et faites chauffer. Déposez les escalopes de poulet et faites les colorer à feu moyen vif 2 minutes de chaque côté. Ajoutez ensuite les dés d'ail et d'oignon, le safran, la vanille et l'eau. Mélangez, couvrez, et faites cuire 10 minutes à feu moyen.

Au bout de 10 minutes, enlevez le couvercle (normalement il ne reste plus de liquide). Si c'est le cas cuisez encore 2 minutes à découvert. Ôtez les escalopes de poulet de la poêle, mettez-les dans une assiette, et versez le rhum dans la poêle. Faites chauffer et flambez. Quand les flammes s'éteignent, ajoutez la crème et laissez cuire 1 à 2 minutes.

Versez cette préparation dans le blender et mixez (ou utilisez un mixeur plongeur). Vous obtenez ainsi une sauce épaisse.

Ajoutez cette sauce dans la poêle (toujours la même), déposez les escalopes que vous aviez réservées et laissez chauffer tranquillement quelques minutes, le temps que tout soit chaud.

Servez saupoudré d'amandes et de persil (ou coriandre) et accompagnez d'un morceau de citron vert et de riz.



©Papilles

Escalopes de poulet au rhum et à la vanille

Mais tellement, tellement bon <3 !

---

Publication imprimé sur Papilles et Pupilles: <https://www.papillesetpupilles.fr>

URL de l'article: <https://www.papillesetpupilles.fr/2021/03/escalopes-de-poulet-au-rhum-et-a-la-vanille.html/>

Copyright © 2005-2012 Papilles et Pupilles. Tous droits réservés. All rights reserved.