

# Mon poulet sauce aux agrumes

Elle entra dans la chambre et se pencha pour ramasser un jeans froissé et un tee-shirt roulé en boule caché entre le bureau et l'armoire. Elle observa avec lassitude le lit défait, les cahiers éparpillés sur le tapis, les stylos, un paquet de mouchoirs et bien d'autres choses encore. Ah cette gosse, quand mettra-t-elle enfin un peu d'ordre dans ses affaires? Pourtant, ce n'était pas faute de le lui répéter chaque jour, et ce depuis des années. Elle referma la porte et se dirigea vers la cuisine. Elle sortit les filets de poulet du réfrigérateur, glissa un CD de Norah Jones dans la petite chaîne hi-fi et augmenta le volume.

Elle avait faim, mais elle avait décidé de l'attendre. Et puis, elle aimait bien ces petits moments à deux, à table avec sa fille. Elles parlaient alors de tout et de rien. De ses amis, de ses amours, de ses études. Car même s'il leur arrivait de se disputer, elles restaient complices et ça, c'était une chance. Elle le savait bien. Elle prit un couteau et hacha finement l'échalote. Aujourd'hui elle avait levé la punition. Elle le lui avait rappelé: «Désormais, lorsque je te dis de rentrer à telle heure, je veux que tu sois là». Parce que cette gosse, du haut de ses 17 ans, ne voyait jamais le temps passer. Combien de fois l'avait-elle attendue, inquiète et fâchée?

Mais cette fois, elle avait sûrement compris. Ce soir, elle rentrerait à l'heure, elle le lui avait prom-



Lénart/Nadine Jacquet

mis. 21h00, c'était déjà pas mal, elle pensait. Mais devant sa mine dé faite, elle avait flanché. 21h30. C'était son dernier prix. Pas une minute de plus. Et c'était bien parce qu'elle avait rendez-vous avec son meilleur ami. Et qu'en maman observatrice, elle n'était pas dupe. Meilleur ou futur petit ami? Affaire à suivre... Elle sourit. Elle fit revenir le poulet dans la poêle, puis le mit de côté. Aujourd'hui, elle avait joué à l'Euromillions. Elle n'y jouait jamais, hormis les vendredis 13. Elle se disait qu'un jour, cela lui porterait chance. Si elle gagnait le gros lot, elle offrirait à sa fille un beau voyage. En Australie, ou au Canada. Elles n'étaient jamais parties très loin ensemble depuis que l'homme de la maison avait décidé d'aller voir si l'herbe était plus verte ailleurs, il y avait 6 ans de cela. Oui, un beau voyage. Avant qu'elle ne

soit trop grande. Avant qu'elle ne préfère parcourir le monde avec ses copains ou un beau jeune homme. Le temps passait si vite...

Elle baissa le feu et posa un couvercle sur la poêle. Il n'y avait plus qu'à laisser mijoter maintenant. Elle s'approcha de la fenêtre de la cuisine. La nuit noire de novembre était tombée sur les toits de Paris. A quelques rues de là, une jeune fille de 17 ans, attablée à une terrasse, refaisait le monde avec son meilleur ami. Elle jeta un regard sur son portable. Plus que quelques minutes avant de devoir rentrer, mais quelles minutes! Ses yeux brillaient et son sourire en disait long sur la magie de l'instant. Puis l'enfer s'invita à leur table. Des coups de feu, des cris, le chaos. Une vive douleur l'envahit et elle s'écroula sur le sol. Dans un dernier soupir, elle ferma les yeux.

Elle éteignit la plaque de cuisson. Une délicieuse odeur d'agrumes se répandait dans la



## Pour 4 personnes

**Préparation:** 20 minutes

**Cuisson:** 1h05 pour des cuisses et 30 minutes pour des filets ou des escalopes

- 4 cuisses de poulet ou 4 gros filets de poulet
- sel et poivre
- 40 g de beurre
- 1 échalote
- 1 dl de vin blanc
- 2 oranges bio
- 1/2 citron bio
- 2 boîtes de quartiers de mandarines (clémentines) de 175 g (poids égoutté)
- 1 càc de féculé
- 2,5 dl de demi-crème

cuisine. Fraîche et joyeuse. Elle sortit deux assiettes et ouvrit le tiroir à couverts. Il était bientôt 21h30. Ce soir, elle rentrerait à l'heure. Pour la première fois, elle rentrerait à l'heure. Elle le lui avait promis..

VIRGINIE LÉNART

[www.lesrecettesdevirginie.com](http://www.lesrecettesdevirginie.com)

## La marche à suivre

**1** Assaisonnez les cuisses ou les filets de poulet de poivre et de sel sur les deux faces. Dans une grande poêle, faites revenir le poulet de toutes parts dans 20g de beurre sur feu moyen-vif durant 20 minutes pour les cuisses ou 6 minutes pour les filets. Les morceaux doivent être bien dorés. Réservez dans une assiette. Coupez le feu et essuyez la poêle avec du papier ménager.

**2** Hachez finement l'échalote et réservez. Lavez les oranges et le citron sous l'eau froide. Râpez le zeste d'une orange (pas les deux) et réservez. Râpez le zeste de la moitié du citron et réservez avec le zeste de l'orange. Pressez le jus des deux oranges et le jus du demi-citron. Egouttez les quartiers de mandarines et conservez 1dl du jus de la boîte.

**3** Dans la poêle, faites fondre 20g de beurre et faites revenir

l'échalote une minute. Ajoutez le vin blanc et à feu vif, laissez réduire de moitié durant quelques minutes. Ajoutez le jus des oranges, du demi-citron et le 1 dl du jus des mandarines. Ajoutez également les zestes. Salez et poivrez. Ajoutez le poulet. Portez à ébullition puis baissez le feu sur feu moyen-doux et couvrez. Laissez cuire 50 minutes les cuisses en les retournant à mi-cuisson. Pour des filets, comptez environ 15 à 20 minutes en les

retournant aussi à mi-cuisson.

**4** Diluez la féculé dans la crème froide et ajoutez. Laissez cuire encore 5 minutes à découvert sur feu doux. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Tout à la fin, ajoutez les quartiers de mandarines. Ne les laissez pas cuire plus d'une minute à partir de ce moment-là, sinon les quartiers vont se défaire. Nappez le poulet de sauce dans les assiettes et servez avec du riz.