



Poitrine de poulet à l'érable

Catégorie: Mets principaux

Description:

Préparation : 10 min

Cuisson : 1h00

Portions : 2

Ingrédients:

2 à 3 poitrines de poulet desossées

1 1/2 tasse d'huile végétale (canola)

1 tasse de sirop d'érable ou de sirop de table (style Habitant)

1/4 tasse de sauce soya

1 oignon coupée grossièrement

champignons frais (la quantité va au goût)

1 petite boîte d'ananas (coupés en morceaux)

sel et poivre

Instructions:

Mélanger l'huile, la sauce soya, et le sirop. (bien brasser)

Incorper les oignons, les champignons et les poitrines de poulet. Saler et poivrer.

Mettre au réfrigérateur pendant un minimum de 4 heures.

Faire cuire au four (avec la marinade) pendant 1 heure à 375.

Une demi-heure avant la fin de la cuisson y mettre les ananas (sans le jus).