



Sauté de poulet à l'érable

Catégorie: Mets principaux

Description:

Donne 4 portions

Temps de préparation total : 22 minutes

Ingrédients:

4 poitrines de poulet désossées
farine tout usage
30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
1 blanc de poireau coupé en julienne
125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
60 ml (1/4 tasse) de crème à 35 %
sel et poivre blanc

Instructions:

1. Tailler les poitrines de poulet en cubes de 3 cm (environ 1 po) et les enfariner.
2. Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen. Y faire dorer les cubes de poulet sur tous les côtés. Ajouter la julienne de poireau et faire revenir rapidement. Réduire le feu et déglacer avec le sirop d'érable. Verser le bouillon de poulet et laisser mijoter environ 4 minutes. Incorporer la crème, saler et poivrer, puis porter à ébullition et laisser bouillir pendant environ 1 minute.
3. Servir en répartissant la julienne de poireau sur les cubes de poulet. Accompagner de légumes au choix et de riz sauvage.