

Poulet crémeux ail & citron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 poitrines de poulet
- 250 ml de bouillon de poulet
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de gousse d'ail émincée
- 1/2 cuillère à café de piment de Cayenne
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 belles échalotes émincées
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 20 cl de crème liquide à 35 % de MG
- 2 cuillères à soupe de persil ou de basilic coupé finement
- Sel & poivre

Préparation :

Pressez ou coupez les poitrines de poulet afin d'obtenir une épaisseur d'environ 1/2 pouce.

Saupoudrez de sel et de poivre des deux côtés des morceaux de poulet.

Dans une tasse à mesurer, combinez le bouillon de poulet, le jus de citron, la gousse d'ail et le piment de Cayenne.

Faites préchauffer le four à 190° C.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen.

Ajoutez le poulet et saisissez-le pour 2 à 3 minutes de chaque côté.

Mettez le poulet de côté.

Réduisez le feu à moyen, ajoutez les échalotes et le mélange de bouillon de poulet à la casserole.

Faites réduire pendant 8 à 10 minutes en mélangeant régulièrement jusqu'à ce qu'il reste environ 1/3 de la sauce.

Retirez du feu, ajoutez le beurre et mélangez jusqu'à ce que celui-ci soit intégré complètement.

Ajoutez la crème et mélangez bien.

Remettez les morceaux de poulet dans la casserole et mélangez bien pour s'assurer qu'ils soient bien couverts de sauce.

Mettez la casserole au four pour 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Garnissez avec les fines herbes et servez avec du riz.