

POULET PINOY

Ingrédients : pour 2-3 portions selon la grosseur des poitrines

- 2 poitrines de poulet désossées et sans peau
- 2 c. à soupe (30 ml) d'épices cajun
- 2 c. à soupe (30 g) de beurre
- 1 poivron rouge en lamelles
- 1 poivron vert en lamelles (*mis du poivron jaune*)
- 4 champignons tranchés (ou plus/*j'ai mis le double et mes champignons étaient gros*)
- 1 oignon vert tranché
- 2 tasses de crème (15% ou 5% à cuisson)
- ¼ c. à thé de basilic (ou plus/*j'ai mis le double*)
- ¼ c. à thé de poivre au citron
- ¼ c. à thé de sel
- 1 gousse d'ail émincée
- 1/8 c. à thé de poivre
- *Ajout d'une petite poignée de persil et de ciboulette, hachés/facultatif*
- ¼ tasse (18 g) de parmesan râpé (*ou au goût*)
- Linguine (*pas précisé mais je dirais pour 2-3 portions environ*)

Préparation :

1. Mettre les poitrines de poulet et les épices cajun dans un sac de plastique, agiter pour enrober.
2. Faire fondre le beurre dans un grand poêlon et faire brunir le poulet, environ 5-7 minutes.
3. Ajouter les poivrons, les champignons, l'oignon vert et l'ail. Faire sauter 2-3 minutes. Réduire le feu.
4. Ajouter la crème, le basilic, le poivre au citron, le sel et le poivre. Amener à légère ébullition et faire cuire, à couvert, environ 10 min, pour bien faire cuire le poulet.
5. *Ajouter le persil et la ciboulette si désiré, et mélanger.*
6. Servir avec linguine et fromage parmesan râpé.

***Note :** Pinoy est le nom d'un personnage du jeu qui réunissait le fils d'Annlou et un autre joueur; la recette a été baptisée ainsi par la famille d'Annlou

Source : partagée par un compagnon de jeu virtuel du fils d'Annlou/septembre 2000

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le jeudi 15 mai 2025

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2025/05/poulet-pinoy.html>

