

SUPRÊME DE POULET, SAUCE MINUTE À L'ÉRABLE



4 demi-poitrines de poulet désossées et sans la peau
2 c. à soupe de beurre
1 c. soupe d'huile d'olive
1 c. à thé de poivre noir concassé
2 c. à thé de farine tout usage

1/2 tasse de bouillon de poulet
1/4 tasse de sirop d'érable
1 c. à soupe de sauce soya
Sel

-Dans une grande poêle antiadhésive, dorer le poulet dans le beurre et l'huile environ 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Parsemer de poivre et saler. Réserver sur une assiette au chaud.

-Dans la même poêle, saupoudrer la farine sur le gras chaud et cuire 30 secondes en remuant. Ajouter le bouillon, le sirop d'érable et la sauce soya. Porter à ébullition en remuant et laisser mijoter de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse. Rectifier l'assaisonnement.

-Trancher le poulet en aiguillettes et napper de sauce.

Publié par ***Le coin recettes de Jos***