

# Hauts de cuisse de poulet et brocoli dans le poêlon

Bedon Gourmand

## Ingrédients

- 1/4 tasse de farine
- 12 hauts de cuisses de poulet désossés (pris 5 poitrines de poulet désossées)
- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 1/2 tasse d'échalotes sèches (françaises) hachées
- 1/3 tasse de vin blanc (remplacé par du bouillon de poulet)
- 1 tasse de bouillon de poulet réduit en sodium
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1/2 tasse de mélange laitier pour cuisson 5%
- 1 brocoli coupé en petits bouquets
- 1 c. à soupe de thym frais haché
- 1/4 tasse de persil plat frais haché
- Sel et poivre au goût

## Préparation

1. Préchauffer le four à 375F (190C).
2. Fariner les hauts de cuisses.
3. Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les hauts de cuisses de 1 à 2 minutes. Retirer les hauts de cuisses de la poêle et réserver dans une assiette.
4. Ajouter les échalotes dans la poêle et cuire 1 minute.
5. Ajouter le vin blanc, le bouillon de poulet, la moutarde et le mélange laitier pour cuisson. Porter à ébullition en fouettant, puis laisser mijoter de 4 à 5 minutes.
6. Remettre les hauts de cuisses dans la poêle avec le brocoli et les fines herbes. Saler et poivrer. Couvrir et cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair de poulet ait perdu sa teinte rosée.

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 26 minutes

Quantité: 4 portions

Source: [Les plaisirs minceurs de Caty](#), Volume 2 Numéro 1