

Poitrine de poulet poêlée, sauce aux herbes et au vin blanc

INGRÉDIENTS

- 10 poitrines de poulet
- Sel et poivre
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

SAUCE

- 1 tasse de vin blanc
- 3 tasses de bouillon de poulet
- 2 c. à thé de thym et romarin frais, hachés
- 4 c. à soupe de crème 35 %
- Sel et poivre



PRÉSENTATION

Parsemer de persil frais.

PRÉPARATION

1. Assaisonner les poitrines de poulet avec de la poudre d'ail, du sel, du poivre et de l'huile d'olive.
2. Faire chauffer une grande poêle à feu moyen/élevé.
3. Déposer les poitrines de poulet dans la poêle chaude.
4. Cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retirer de la poêle et réserver.
5. Faire chauffer la même poêle à feu moyen/élevé, déglacer avec le vin blanc et laisser réduire de moitié.
6. Avec une cuillère à mélanger en bois, gratter les résidus au fond de la poêle.
7. Ajouter le bouillon de poulet et réduire de moitié.
8. Ajouter les herbes fraîches, cuire de 2 à 3 minutes.
9. Ajouter la crème et les poitrines de poulet dans la poêle.
10. Réduire légèrement le feu et cuire jusqu'à ce que le poulet atteigne la température de 165 °C.
11. Ajuster la consistance de la sauce et l'assaisonnement, au besoin.