

Blancs de poulet dorés à l'érable

Préparation: 10 min

Cuisson: 30 min

Portions: 4

INGRÉDIENTS

3 poitrines de poulet désossées
3 c. à table (24 g) de farine
2 c. à thé (10 g) de paprika
1/2 c. à thé (2 g) de muscade
Poivre fraîchement moulu au goût
3 c. à table (45 g) de beurre

LE MÉLANGE

2 c. à table (30 g) de beurre fondu
2 c. à table (30 g) de sirop d'érable
Eau chaude

LES ÉTAPES

1. Couper les poitrines en cubes.
2. Mélanger ensemble la farine, le paprika, la muscade et du poivre moulu; enfariner le poulet avec ce mélange.
3. Chauffer le beurre dans une marmite épaisse et y dorer le poulet de tous les côtés.
4. Retirer les morceaux de poulet au fur et à mesure qu'ils sont dorés.
5. Lorsque tous les morceaux sont bien dorés, déglacer le fond du plat avec le mélange beurre/sirop d'érable.
6. Remettre la viande dans la sauce et ajouter un peu d'eau chaude.
7. Mettre au four à 180°C (350 F) et cuire 30 minutes, sans couvrir.
8. Arroser la viande à plusieurs reprises durant la cuisson et la tourner au moins une fois.