

Tournedos de poulet au sirop d'érable

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Portions : 4

INGRÉDIENTS

2 lb (1 kg) de tournedos (4) de poulet
2 cuil. à table (30 mL) de beurre
Sel et poivre
1/4 tasse (50 mL) de vin blanc sec
2 cuil. à thé (10 mL) de moutarde forte
2 cuil. à table (30 mL) de sirop d'érable
1 cuil. à thé d'estragon
1 cuil. à thé de sauge

LES ÉTAPES

1. Faire fondre le beurre dans la poêle. Faire griller les tournedos de poulet de 4 à 5 minutes de chaque côté, à feu moyen-élevé. Saler et poivrer. Retirer le poulet lorsqu'il est bien cuit.
2. Déglacer la poêle avec le vin blanc et réduire le liquide de moitié en grattant le jus de cuisson.
3. Baisser le feu à moyen-doux et ajouter la moutarde et le sirop d'érable. Mélanger et retirer du feu.
4. Disposer le poulet dans quatre assiettes individuelles et les napper de la sauce.