



Poulet avec sauce crémeuse aux tomates séchées

RECETTES - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 22-25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 4 petites poitrines de poulet ou 3 grosses, sans peau, sans os
- Sel
- Poivre
- 1/4 tasse de farine
- 2 c. table de beurre
- 2 c. table d'huile d'olive (encore mieux l'huile des tomates séchées)
- 2 échalotes françaises, émincées
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1 tasse de crème 35%
- 2/3 tasse de parmesan, râpé
- 1/2 tasse de tomates séchées dans l'huile, coupées en fines lanières
- 3 branches de thym
- 1/2 à 1 c. thé de flocons de piments (selon vos goûts)
- 2 c. table de basilic frais, ciselé
- OPTIONNEL : 1 grosse poignée d'épinards frais. Ajouter ces derniers à l'étape 14.

Préparation

1. Couper les poitrines de poulet en lanières.
2. Saler et poivrer les poitrines.
3. Mettre la farine dans un bol et bien enrober les lanières de poulet.

4. Secouer le poulet pour enlever l'excédent de farine.
5. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile et le beurre à feu moyen vif.
6. Déposer les lanières de poulet et faire dorer des deux côtés. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites. Environ 5-6 minutes.
7. Sortir les lanières de poulet et les réserver dans une assiette.
8. Ajouter les échalotes et l'ail et cuire 2-3 minutes en brassant de temps à autre.
9. Déglacer avec le bouillon en vous assurant de bien gratter le fond pour aller chercher les sucs de cuisson.
10. Ajouter la crème et 1/2 tasse de parmesan. Chauffer 2-3 minutes.
11. Ajouter ensuite, le poulet, les tomates séchées, le thym et les flocons de piments.
12. Saler et poivrer au besoin.
13. Porter à ébullition à feu moyen vif.
14. Baisser le feu à moyen et laisser mijoter pendant 5 minutes en brassant de temps à autre ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.
15. Servir sur du riz, des pâtes de blé, du riz de chou-fleur ou des nouilles de riz.
16. Parsemer du reste de parmesan et de basilic.