

Poulet crémeux au bacon, tomates et kale

RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 4 poitrines de poulet sans os, sans peau
- 1 c. thé de paprika
- 3 c. thé d'épices, mélange italien
- 6 tranches de bacon, cuit et émietté
- 6 gousses d'ail du Québec, hachées
- 3 c. table de beurre
- 2 tomates fraîches, coupées en dés
- 1 tasse de kale, coupé grossièrement
- ½ tasse de bette à carde
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1 tasse de crème (10 % et plus)
- ½ tasse de mozzarella
- ½ tasse de parmesan
- Sel et poivre au goût
- 2 tasses de riz basmati, cuit

Préparation

1. Assaisonner les poitrines des deux côtés avec les épices italiennes.
2. Saler et poivrer au goût.
3. Faire fondre la moitié du beurre dans une casserole antiadhésive.
4. Faire cuire de 5 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette.
5. Dans la même poêle, faire fondre le beurre restant et y ajouter le paprika, l'ail. Faire sauter 1 à 2

minutes.

6. Ajouter les tomates, le bouillon et laisser mijoter à feu moyen fort pendant 5 minutes.
7. Ajouter ensuite la crème, le bacon, la mozzarella, le kale, la bette à carde et le parmesan.
8. Laisser mijoter à feu moyen pendant 2-3 minutes.
9. Ajouter les poitrines de poulet et laisser cuire à couvert pendant 10-15 minutes. Servir sur le riz !