

## **Poulet à l'ail confit en 20 minutes**

RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 28-32 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

### **Ingrédients**

---

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 poitrines de poulet (mais vous pouvez aussi utiliser des cuisses, des hauts de cuisses, etc.)
- Une vingtaine de gousses d'ail (2 têtes complètes)—> ne pas les couper, les écraser. On les veut complètes.
- 2 c. à soupe de farine
- 1/2 tasse de vin blanc
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 3/4 c. à thé de thym séché
- 2 c. à soupe de beurre

### **Préparation**

---

1. Préchauffer le four à 400 F.
2. Dans une poêle, à feu moyen-vif, verser l'huile d'olive. Quand l'huile est bien chaude, y mettre le poulet. Bien dorer des deux côtés. Saler et poivrer les poitrines en cours de cuisson. Une fois bien dorées, retirer du four.
3. Réduire le feu à moyen et verser un peu d'huile d'olive dans la poêle. Ajouter les gousses d'ail. Brassier les gousses d'ail dans la poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées (environ 3 minutes).
4. Saupoudrer l'ail de la farine et bien mélanger. Remettre le poulet dans la poêle et envoyer au four pour 15 minutes. Couvrir la poêle d'un couvercle ou de papier d'aluminium.
5. Retirer du four. Enlever les poitrines de poulet et les garder au chaud. Dans la poêle, à feu moyen-vif, ajouter le vin et bien brassier pour décoller les sucs de cuisson de la poêle. Laisser bouillir une minute.

6. Ajouter le bouillon de poulet, le thym et un peu de sel et de poivre. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce soit épaisse en brassant régulièrement.
7. Une fois la sauce à la bonne consistance, fermer le feu et y ajouter le beurre. Brasser.
8. Trancher le poulet et verser la sauce dessus. Servir avec une bonne purée de patates pilées!