Poulet BBQ et… bacon!

30 MIN. ET MOINS – RECETTES – REPAS – VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 4 poitrines de poulet
- 1 paquet de bacon
- ½ tasse de sauce BBQ du commerce (pas la sauce à poutine là!)
- Épices à BBQ
- Tranches de fromage mozzarella (facultatif)

Préparation

1. Couper les poitrines de poulet sur le sens de la largeur (pour en faire des escalopes).
2. Badigeonner l'intérieur des poitrines avec de la sauce BBQ et saupoudrer d'épices BBQ. Déposer un morceau de fromage sur la
3. poitrine.
4. Rouler les poitrines le plus serrées possible. Au besoin, maintenir
5. avec un cure-dent.
6. Enrouler des tranches de bacon autour de chacune des
7. poitrines. Maintenir avec des cure-dents. Saupoudrer des épices à BBQ sur le bacon.
8. Faire chauffer une poêle à feu vif. Y déposer les poitrines de poulet.
9. Faire saisir le poulet de chaque côté.
10. Terminer la cuisson à 350F pendant une dizaine de minutes.
11. Pour un bacon plus croustillant, passer sous le grill pendant quelques minutes.
12. Sur la photo, à gauche du poulet, c'est une sauce blanche BBQ : un mélange de mayonnaise (1/4

tasse), avec 2 c. à thé de jus de citron, 1 c. à thé de vinaigre de cidre et ¼ c. à thé de Tabasco.