

Temps de cuisson : 60 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 5 portions



Poitrines de poulet orange et canneberges

Ingrédients :

- 5 poitrines de poulet, désossées avec la peau
- 2 3/4 tasses de canneberges fraîches, divisées
- 3 c. table de sirop d'érable, divisée
- 1 c. table de vinaigre balsamique blanc
- 1 c. table de cassonade
- 2 c. table d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 1 orange, zestée et pressée
- Sel et poivre
- ½ tasse de sucre blanc
- ½ tasse d'eau
- Pacanes au goût
- 1 c. table d'huile végétale

Marche à suivre :

1. Dans un bol, mélanger ¼ tasse de canneberge, 2 c. table de sirop d'érable, le vinaigre, la cassonade, l'huile d'olive, l'ail, le zeste et le jus de l'orange. Saler et poivrer.
2. Mettre le tout dans le robot et réduire en purée.



3. Mettre les poitrines de poulet dans un plat et recouvrir du mélange. Fermer hermétiquement et laisser reposer au réfrigérateur au moins 1 heure.
4. Pendant ce temps, dans une casserole, portez à ébullition l'eau et le sucre blanc ainsi que 2 tasses de canneberges.
5. Réduire le feu et laisser mijoter de 15 à 20 minutes en brassant régulièrement. Retirer lorsque le tout sera compoté. Réserver.
6. Préchauffer le four à 375 F.
7. Mettre les poitrines de poulet recouvertes de marinade dans un plat allant au four. Saler et poivrer. Cuire de 25 à 30 minutes ou jusqu'à l'intérieur soit bien cuit.
8. Dans un petit bol, mélanger 1 c. table d'huile végétale et 1 c. table de sirop d'érable.
9. Badigeonner la peau de poulet avec le mélange.
10. Remettre au four à BROIL pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que la peau soit bien dorée.
11. Servir sur un lit de pommes de terre en purée et napper de sauce aux canneberges. Poivrer. Accompagnez le tout de légumes au choix.