

Poulet secret

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Huile	10 ml	2 c. à thé
Oignon rouge émincé	1 petit	1 petit
Vinaigre balsamique	15 ml	1 c. à table
• Fromage de chèvre mou	100 g	3½ onces
• Poulet, demi-poitri- nés désossées	4 petites (450 g)	4 petites (1 livre)
Huile	10 ml	2 c. à thé
• Bouillon de poulet dégraissé	375 ml	1½ tasse
• Lait évaporé 2 % m.g.	150 ml	⅔ tasse
Oignon vert haché	1 moyen	1 moyen
Sel	au goût	au goût
Poivre	au goût	au goût
• Fécule de maïs	15 ml	1 c. à table
Lait évaporé 2 % m.g.	10 ml	2 c. à thé

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une poêle à paroi épaisse, faire revenir l'oignon dans l'huile à feu moyen. Ajouter le vinaigre; mélanger. Mettre de côté.
- Couper le fromage en huit tranches de grosseur équivalente.
- À l'aide d'un couteau, faire une incision horizontale dans chaque demi-poitrine de poulet pour y créer une cavité étendue. Farcir chaque demi-poitrine d'oignon et de deux tranches de fromage; fermer à l'aide de cure-dents piqués dans la chair. Faire revenir dans l'huile à feu moyen, environ 3 minutes.
- Ajouter le bouillon; couvrir et cuire à feu moyen 20 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Retirer les demi-poitri-
nés du bouillon et les déposer dans un plat de service; enlever les cure-dents.
- Ajouter le lait, l'oignon vert et les assaisonnements au bouillon chaud; en brassant, amener lentement à ébullition.
- Ajouter la fécule préalablement délayée dans le lait. Cuire à feu doux en brassant jusqu'à épaississement. Verser sur les demi-poitri-
nés de poulet.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 8,7 g

Fibres : 0,4 g

Protéines : 31,9 g

Lipides : 12,6 g

