

# Poulet érable et poires

## Ingrédients

- 2 poitrines de poulet désossées
- ½ tasse de sirop d'érable
- 1 c. à table d'Estragon frais
- 2 c. à table de Moutarde de Dijon
- ½ tasse bouillon de poulet
- 3 poires (de type Bosc), mures, coupées en quartiers
- Sel et poivre

## Instructions

1. Dans un Mélangeur-rapide, mélanger le sirop et la moutarde.
2. Verser le mélange dans le contenant 1,75 L de la TupperOndes.
3. Tremper les poires dans le mélange et les déposer dans le couvercle de la TupperOndes.
4. Placer le poulet en lanière dans le 1,75 L de la TupperOndes.
5. Mélanger pour bien enduire les poitrines, puis ajouter le bouillon de poulet.
6. Déposer le couvercle et cuire 10 minutes au micro-onde.