

Tupperware®

POULET BALSAMIQUE AUX HERBES

Pour 2 personnes · Portion : ½ poulet en papillon

PRÉPARATION : 10 minutes

CUISSON : 10 minutes

½ c. à thé de poudre d'ail

½ c. à thé de gros sel kasher

¼ c. à thé de poivre noir moulu

2 c. à soupe de farine tout usage

1 poitrine de poulet de 12 oz/340 g, en papillon

¼ tasse de crème épaisse

½ c. à thé de bicarbonate de soude

¼ tasse de bouillon de poulet

2 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 c. à soupe de féculé de maïs

1 c. à soupe de sauge fraîche

1 c. à soupe de thym frais

1 c. à soupe de romarin frais

1. Combiner la poudre d'ail, le sel, le poivre et la farine sur une assiette.
2. Passer la poitrine en papillon dans la farine assaisonnée, en secouant l'excédent.
3. Mettre la poitrine de poulet assaisonnée dans la base du Gril MicroPro.
4. Mettre le couvercle sur le dessus du poulet en position grill et cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 5 minutes.
5. Combiner la crème épaisse et le bicarbonate de soude dans un petit bol et mettre de côté.
6. Dans un Mélangeur rapide, combiner le bouillon de poulet, le vinaigre balsamique et la féculé de maïs. Remettre le couvercle et secouer pour combiner.
7. Retirer le Gril du micro-ondes et retourner le poulet. Ajouter le mélange à base de vinaigre balsamique et le mélange à base de crème épaisse dans la base du Gril MicroPro et remuer pour combiner.
8. Remettre le couvercle en position casserole et cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 5 minutes de plus.
9. À l'aide du Hachoir Gagne-temps, hacher finement la sauge, le thym et le romarin.
10. Retirer le Gril du micro-ondes et incorporer les aromates hachés.
Servir chaud.

Suggestion de service : Une fois le poulet et la sauce prêts, ajouter dans le Gril MicroPro des pâtes cuites et servir.