

metro



Poitrines de poulet au gingembre et framboises

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 9 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:25 CUISSON | 0:50 TEMPS TOTAL

Ingrédients

4 Poitrines de poulet

MARINADE :

60 ml Huile d'olive
(1/4 tasse)

90 ml Vinaigre de framboises
(6 c. à soupe)

90 ml Miel liquide
(6 c. à soupe)

30 ml Moutarde de Dijon
(2 c. à soupe)

15 ml Gingembre frais râpé
(1 c. à soupe)

Préparation

Dans un plat peu profond, déposer les poitrines de poulet.

Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade sauf les framboises fraîches.

Verser la moitié de la marinade sur les poitrines de poulet, réfrigérer 10 minutes.

Égoutter les poitrines.

Dans un poêlon, bien saisir les poitrines des deux côtés ; poursuivre la cuisson 5-8 minutes de chaque côté.

Déglacer le poêlon à feu moyen avec la marinade réservée. Réduire la sauce légèrement, ajouter les framboises et réchauffer 1 minute.

Servir avec les poitrines de poulet.

Source : Metro

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure

60 ml Framboises fraîches
(1/4 tasse)

peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculs certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
