

# metro



## Poitrines de poulet grillées, sauce aux arachides

Évaluer cette recette ★★★★★ 1 Vote

4 PORTIONS | 0:30 PRÉPARATION | 0:30 CUISSON | 1:00 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

4 Poitrines de poulet frais désossées

Sauce aux arachides

1 Oignon moyen, haché

80 ml Beurre d'arachides  
(1/3 tasse)

30 ml Sauce Tamari  
(2 c. à soupe)

60 ml Lait 2%  
(1/4 tasse)

80 ml Bouillon de poulet reconstitué  
(1/3 tasse)

30 ml Sirop de maïs  
(2 c. à

### Préparation

Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.

Dans une casserole, dans un mélange beurre/huile, faire revenir l'oignon. Ajouter les autres ingrédients de la marinade et porter à ébullition. Cuire 1 à 2 minutes, retirer du feu et réserver.

Déposer les poitrines de poulet sur la grille huilée et cuire 5 à 7 minutes de chaque côté.

Napper les poitrines de poulet avec la sauce et servir.

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 peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

### Accords bières et mets

soupe)

---

**5 ml** Poivre de cayenne  
**(1 c. à thé)**

---



### 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

**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.

---