

metro



Poulet au parmesan à la poêle facile

Évaluer cette recette ★★☆☆☆ 2 Votes

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:25 TEMPS TOTAL

Ingrédients

30 ml Huile d'olive
(2 c. à soupe)

454 g Poitrines de poulet, désossées et sans peau
(1 lb)

1 ml Sel et poivre frais moulu
(1/4 c. à thé)

284 ml Soupe aux tomates condensée avec basilic et origan

125 ml Bouillon de poulet prêt à utiliser Campbell's
(1/2 tasse)

250 ml Mozzarella, râpée grossièrement (environ 6 oz)
(1 tasse)

60 ml Parmesan, râpé
(1/4 tasse)

Préparation

Préchauffer le gril à feu élevé.

Dans une grande poêle antiadhésive allant au four, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif.

Saler et poivrer le poulet de tous les côtés.

Faire cuire le poulet de 3 à 5 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré; transférer dans une assiette.

Ajouter la soupe et le bouillon dans la poêle; faire mijoter.

Remettre le poulet dans la poêle; couvrir de sauce.

Faire cuire, couvert, de 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Combiner la mozzarella et le parmesan; en parsemer le poulet.

Mettre sous le gril de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

Parsemer de persil avant de servir.

Conseil Servez avec des pâtes cuites ou sur une polenta crémeuse. Pour accélérer le processus en semaine, sautez l'étape du gril et couvrez simplement la poêle pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Source : Campbell

30 ml Persil frais, haché fin
(2 c. à soupe)

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



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.



Franche et houblonnée

Appréciée pour son amertume. Un goût léger à moyen, houblonné, avec une amertume prononcée.

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.
