



5 15

Poulet barbecue au Monterey Jack

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

30 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 426; protéines 45 g; matières grasses 19 g; glucides 18 g; fibres 1 g; fer 2 mg; calcium 366 mg; sodium 1300 mg

Une bouchée de ces poitrines de poulet au four dignes du Far West et vous tomberez en amour avec cette recette avec sauce barbecue et Monterey Jack!

Ingrédients



Sauce barbecue
125 ml (1/2 tasse)



Tomates 2,
coupées en dés



Poitrines de poulet 4,
sans peau



Monterey Jack 375 ml
(1 1/2 tasse)



Tranches de bacon cuit 8,
émiettés

Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya

Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 2, hachés oignons verts

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger la sauce barbecue avec les tomates, la sauce soya et, si désiré, la sauce Worcestershire.
- 3 Ajouter les poitrines de poulet dans le bol et remuer pour bien les enrober de sauce.
- 4 Déposer les poitrines dans un plat allant au four. Cuire au four 30 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée.
- 5 Parsemer les poitrines de fromage, de bacon et, si désiré, d'oignons verts.
- 6 Faire gratiner au four de 2 à 3 minutes à la position «gril» (*broil*).

