

Casserole de poulet crémeux ail et citron

- Une recette simple de casserole de poulet crémeux ail et citron!



PRÉPARATION
10 MIN

CUISSON
20 MIN

TEMPS TOTAL
30 MIN

PORTIONS
4

CALORIES
302

Ingrédients :

- 4 poitrines de poulet
- Sel et poivre du moulin
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de gousse d'ail émincée
- 1/2 cuillère à thé de flocons de piment de cayenne
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/3 de tasse (90 ml) d'échalotes émincées
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1/4 de tasse (65 ml) de crème 35 %
- 2 cuillères à soupe de persil ou de basilic coupé finement

Préparation :

1. Presser ou couper les poitrines de poulet afin d'obtenir une épaisseur d'environ 1/2 pouce. Saupoudrer du sel et du poivre des deux côtés des morceaux de poulet.
2. Dans une tasse à mesurer, combinez le bouillon de poulet, le jus de citron, la gousse d'ail et les flocons de piment de cayenne.
3. Faites préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen élevé.
5. Ajoutez le poulet et saisissez-le pour 2 à 3 minutes de chaque côté. Mettre le poulet de côté.
6. Réduisez le feu à moyen, ajouter les échalotes et le mélange de bouillon de poulet à la casserole. Faire réduire pendant 8 à 10 minutes en mélangeant régulièrement jusqu'à ce qu'il reste environ le 1/3 de la sauce.

7. Retirer du feu, ajouter le beurre et mélanger jusqu'à ce que celui-ci soit intégré complètement.
Ajouter la crème et bien mélanger.
8. Remettre les morceaux de poulet dans la casserole et bien mélanger pour s'assurer qu'ils soient bien couverts de sauce.
9. Mettre la casserole au four pour 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
10. Garnir avec les fines herbes.

“

C'est un repas super facile à préparer parce que toute la cuisson est fait à même la casserole (viande, sauce, etc). Pas mal délicieux en plus de ça :)

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)