

# Poulet poêlé BLT

TEMPS DE PRÉP

**5 MIN**

TEMPS TOTAL

**30 MIN**

PORTION

**4**



[Imprimer](#)



[Sauver](#)

## Ingrédients

Métrique Impérial

- 2 c. à t. d'huile de canola
- 4 (environ 1 lb/ 454 g) poitrines de poulet désossées sans peau
- 2 gousses ail, émincées
- 1 boîte (284 mL) Soupe condensée Crème de bacon, de CAMPBELL'S®
- 1 3/4 tasses de lait 1 %
- 2 c. à t. de jus de citron
- 1 c. à t. de moutarde de Dijon
- 1/2 c. à t. de poivre moulu (facultative)
- 3/4 tasse de riz blanc ou brun à grain long (variété à cuisson rapide de 8 à 10 minutes)
- 3 tasses de bébés épinards frais
- 2 tasses de tomates raisins ou de tomates cerises, coupées en deux
- 1/3 tasse de bacon, cuit, émietté (3 tranches)

**Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle**

## Préparation

- 1.** Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Faire cuire le poulet 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Transférer dans un plat et garder au chaud. Réduire la chaleur à feu moyen-doux.
  - 2.** Incorporer l'ail; faire cuire pendant 30 secondes en remuant jusqu'à ce qu'il commence à dégager son arôme. Incorporer la soupe, le lait, le jus de citron, la moutarde et le poivre, si désiré; porter à faible ébullition, en remuant souvent. Incorporer le riz. Poursuivre la cuisson 10 minutes à couvert, en remuant de temps à autre.
  - 3.** Ajouter les épinards et la moitié des tomates. Poursuivre la cuisson à couvert en remuant de temps en temps pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les épinards soient tombés et que le riz soit tendre. Retirer du feu, laisser reposer, à couvert, pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
  - 4.** Garnir le mélange de riz avec le poulet, puis avec les tomates restantes et le bacon.
- 

**Avez-vous cuisiner cette recette?**

**Laissez un commentaire si-dessous.**