



Poitrine de poulet mariné à la moutarde et argousier

Rendement : 4 portions

Au marché :

- 4 poitrines de poulet désossées sans peau (150 g / 5 oz)
- 125 ml (1/2 tasse) de baies d'argousier
- 30 ml (2 cuill. à soupe) de moutarde
- 15 ml (1 cuill. à soupe) de miel
- 2 x 15 ml (2 x 1 cuill. à soupe) d'huile d'olive
- Au goût de sel et poivre
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet

En cuisine :

- Écraser les baies d'argousier à l'aide d'une fourchette ou d'un petit robot hachoir avec la moutarde et le miel, ajouter 15 ml d'huile d'olive.
- Déposer les poitrines de poulet dans la marinade, bien mélanger pour que toute la surface des poitrines soit imprégnée de marinade. Réserver au réfrigérateur pendant 12h minimum.
- Préchauffer le four à 180°C (350°F). Retirer les poitrines de poulet de la marinade, bien retirer la marinade des poitrines.
- Chauffer une poêle avec l'huile d'olive, y saisir les poitrines de poulet (côté où il y'avait la peau en premier), laisser colorer la surface de la poitrine, puis tourner les poitrines pour colorer l'autre côté.
- Poursuivre la cuisson au four à 180°C pendant 15 minutes, atteindre 68°C (155°F) à cœur. Retirer les poitrines du four, les déposer sur un plat et les couvrir, laisser reposer.
- Chauffer de nouveau la poêle contenant les sucs de cuisson du poulet, retirer l'excédent de gras, déglacer avec la marinade, laisser réduire de moitié, ajouter le bouillon de poulet, laisser réduire de moitié puis passer au tamis fin. Rectifier l'assaisonnement.
- Trancher les poitrines de poulet, déposer sur assiette et ajouter la sauce. Servir avec un riz basmati et quelques légumes.