



Poulet dorés à l'érable

Ingrédients

- 3 poitrines de poulet désossées
- 3 c. à table (24 g) de farine
- 2 c. à thé (10 g) de paprika
- 1/2 c. à thé (2 g) de muscade
- Poivre fraîchement moulu au goût
- 3 c. à table (45 g) de beurre

Le mélange :

- 2 c. à table (30 g) de beurre fondu
- 2 c. à table (30 g) de sirop d'érable
- Eau chaude

Préparation

1. Couper les poitrines en cubes.
2. Mélanger ensemble la farine, le paprika, la muscade et du poivre moulu; enfariner le poulet avec ce mélange.
3. Chauffer le beurre dans une marmite épaisse et y dorer le poulet de tous les côtés.
4. Retirer les morceaux de poulet au fur et à mesure qu'ils sont dorés.
5. Lorsque tous les morceaux sont bien dorés, déglacer le fond du plat avec le mélange beurre/sirop d'érable.
6. Remettre la viande dans la sauce et ajouter un peu d'eau chaude.
7. Mettre au four à 180°C (350 F) et cuire 30 minutes, sans couvrir.
8. Arroser la viande à plusieurs reprises durant la cuisson et la tourner au moins une fois.

toutes ces recettes et encore plus sur

www.beauceboeuf.com