

En page couverture

Poitrines de poulet poêlées, sauce à la crème et à l'estragon

6 PORTIONS

- Préparation: 30 min
- Cuisson: 30 min

6	poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés (environ 2 lb/1 kg en tout)	6
2 c. à tab	beurre (environ)	30 ml
2 c. à tab	huile d'olive (environ)	30 ml
3	échalotes françaises hachées	3
2/3 t	vermouth blanc sec (de type Noilly Pratt) ou vin blanc sec	160 ml
3/4 t	jus de pomme brut (de type Tradition)	180 ml
1 1/2 t	bouillon de poulet	375 ml
2 c. à tab	moutarde de Dijon	30 ml
3/4 t	crème à 35 % ou à 15 % épaisse	180 ml
2 c. à tab	estragon ou thym frais, haché finement	30 ml
	sel et poivre du moulin	

1. Saler et poivrer les poitrines de poulet. Dans un grand poêlon, chauffer la moitié du beurre et de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter 3 poitrines de poulet et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur un côté. Retourner les poitrines de poulet (photo A) et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées de l'autre côté. Mettre les poitrines de poulet côte à côte dans un plat allant au four (photo B). Cuire le reste du poulet de la même manière (au besoin, ajouter le reste du beurre et de l'huile dans

le poêlon). Mettre le plat au four préchauffé à 350°F (180°C) et cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.

2. Entre-temps, dégraisser le poêlon. Ajouter les échalotes et cuire à feu moyen, en brassant, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Verser le vermouth en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules (photo C). Cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le liquide se soit presque entièrement évaporé. Ajouter le jus de pomme et laisser réduire de 3 à 4 minutes. Ajouter le bouillon de poulet, porter à ébullition et laisser mijoter de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit environ de moitié. À l'aide d'un fouet, incorporer la moutarde et la crème et laisser mijoter pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter l'estragon et mélanger. Servir le poulet nappé de la sauce à la crème.

PAR PORTION: **cal.:** 365; **prot.:** 29 g; **m.g.:** 23 g (11 g sat.); **chol.:** 125 mg; **gluc.:** 8 g; **fibres:** traces; **sodium:** 285 mg.

En accompagnement

Asperges rôties au citron

6 À 8 PORTIONS

Sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin, étendre 3 lb

(1,5 kg) d'asperges parées et blanchies. Dans un petit bol, mélanger 2 c. à tab (30 ml) d'huile végétale, 1 c. à tab (15 ml) de zeste de citron râpé finement, 1/4 t (60 ml) de jus de citron et 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de sel et de poivre du moulin. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les asperges de l'huile aromatisée (photo D). Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres mais encore légèrement croquantes |

CHOIX DE VIN

Ce vin puissant, moderne, avec sa touche d'agrumes, d'herbes fraîches et de fenouil offre beaucoup de caractère, surtout à ce prix.

■ **Vinedos Raimat, Albarino/Chardonnay 2006, Costers del Segre, Espagne** (13,70 \$ 10845841).

par Jean Aubry, auteur du Guide Aubry 2008, Les 100 meilleurs vins à moins de 25\$

Cette démonstration a été rendue possible grâce à la collaboration de Daniel Trottier, de l'Académie culinaire de Montréal.

www.academieculinaire.com 514-393-8111



ACADÉMIE
CULINAIRE

