



La Table des Chefs

Sauté de poulet



Préparation: 15 minutes



Cuisson: 25 minutes



Portions: 6

Ingrédients

- 3 pommes de terre moyennes, taillées en bâtonnets
- ½ lb de chou vert, taillé en gros quartiers
- 4 panais, taillés en bâtonnets
- 4 carottes, taillées en bâtonnets
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
- Sel et poivre
- 2,5 lbs de poitrine de poulet taillées en lanières
- 1 c. à soupe (15 ml) de paprika
- 1 c. à thé (5 ml) de poivre de cayenne
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre
- 1 oignon, ciselé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel (optionnel)
- 1 c. à soupe (15 ml) de vin rouge (optionnel)
- 1 tasse (250 ml) de fond brun maison ou du commerce

Méthode

- 1- Préchauffer le four à 450°. Chemiser une grande plaque à pâtisserie de papier parchemin.
- 2- Déposer les légumes taillés sur la plaque à pâtisserie. Arroser d'huile, saler et poivrer. Enfourner pendant 15 minutes en retournant les morceaux à mi-cuisson.
- 3- Assaisonner le poulet avec les épices et du sel. Dans une poêle chaude, faire sauter les morceaux de poulet dans l'huile pendant 7-8 minutes, jusqu'à coloration et cuisson complète de la viande. Conserver le jus et gras de cuisson.
- 4- Dans une petite casserole, faire la sauce en faisant suer les oignons dans le beurre 3 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute. Pour plus de saveur, déglacer au vin rouge et ajouter du miel.
- 5- Ajouter le fond brun. Réduire quelques minutes la sauce. Ajouter le jus et gras de cuisson du poulet.
- 6- Servir le poulet et les légumes arrosés de sauce!

Merci !

tableedeschefs.org

