



THE J.M. SMUCKER Co

Poêlée de poulet en sauce

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

10 mins 18 mins 4 N/A

Ingredients

- **Poulet :**
- 1/4 tasse (50 mL) de farine tout usage **Robin Hood®**
- 4 poitrines de poulet désossées, sans peau et martelées afin d'égaliser l'épaisseur
- 1 tasse (15 mL) d'huile végétale
- **Sauce :**
- 2 oz (60 g) de prosciutto, haché (1/4 tasse/50 ml) (facultatif)
- 2 c. à table (30 mL) de beurre
- 2 c. à table (30 mL) de farine tout usage **Robin Hood®**
- 1 boîte (354 mL) de lait évaporé **Carnation®** régulier, 2 % ou sans gras

Lait écrémé évaporé sans gras

- 1/2 tasse (125 mL) de fromage parmesan, râpé
- sel et poivre au goût

Directions

Step 2:

Mettre la farine dans un plat peu profond. Enrober le poulet de farine en le secouant afin d'enlever l'excès de farine. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Y faire cuire le poulet de 3 à 4 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Mettre le poulet dans une assiette propre et réserver.

Step 4:

Mettre le prosciutto dans la poêle et le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 2 minutes. Égoutter le gras. Ajouter le beurre et la farine et faire cuire en remuant fréquemment pendant 3 minutes. Ajouter le lait évaporé et porter à ébullition. Poursuivre la cuisson jusqu'à épaississement de la sauce, de 3 à 5 minutes. Incorporer le parmesan. Goûter et saler et poivrer si nécessaire. Remettre le poulet dans la poêle et le tourner afin de l'enrober de sauce. Servir immédiatement.

Servir sur un lit de riz avec des légumes.

Images

