THE J.M. SMUCKER Co

Poitrines de poulet avec nappage aigre-doux

Prep Time	Cook Time	Serves	Difficulty
10 mins	25 mins	4	N/A

Ingredients

- 1 tasse (250 mL) de tartinade de fruits et jus de raisin blanc concentré **Smucker's®** Sans sucre ajouté aux abricots
- 2 c. à table (30 mL) de sauce soya
- 2 c. à thé (10 mL) de sauce Worcestershire
- 1/4 tasse (50 mL) de vinaigre de riz
- 2 c. à thé (10 mL) de gingembre frais, râpé ou 1 c. à thé (5 mL) si séché
- 4 poitrines de poulet désossées, sans peau, martelées (pour amincir)
- sel et poivre au goût

Directions

Step 1:

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.

Step 2:

Combiner les 5 premiers ingrédients dans une petite casserole. Porter à ébullition en remuant continuellement. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, environ 5 minutes. Retirer du feu. Réserver la moitié de la sauce et étendre le reste sur les poitrines de poulet. Faire cuire au four préchauffé de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la température à l'intérieur du poulet atteigne 165 °F (75 °C).

Images

