

Poulet épouse-moi (6 portions)

Ingrédients :

1 ½ lb poitrines de poulet désossées

Sel et poivre

2 c. à soupe de farine

3 c. à soupe de beurre

3 gousses d'ail émincées

1/3 de tasse de tomates séchées dans l'huile coupées en petits morceaux

1 tasse de crème à cuisson 15%

½ tasse de bouillon de poulet

3 tasses de bébés épinards

½ tasse de parmesan

Le zeste de 1 citron

1 c. à soupe de basilic frais

1 c. à soupe d'origan

1 c. à thé de flocons de piments

Méthode :

- 1- Assaisonner le poulet de sel, poivre et saupoudrer de farine.
- 2- Dans une grande poêle, faire revenir le poulet dans le beurre durant 4 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer de la poêle et réserver.
- 3- Dans la poêle, faire revenir l'ail et les tomates séchées 3 minutes. Réduire le feu, ajouter la crème et le bouillon de poulet et porter à ébullition.
- 4- Ajouter les épinards, le parmesan et le poulet et laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- 5- Garnir du zeste de citron, du basilic, de l'origan et du flocon de piments.
- 6- Servir sur des pâtes, du riz ou de l'orzo.