

# Comment cuire une poitrine de poulet ?

**Décongélation:** Placer la poitrine de poulet sous vide dans l'eau froide de 20 à 30 min. jusqu'à décongélation complète. Éviter l'eau chaude ou tiède, très mauvais pour la prolifération des bactéries. La décongélation peut aussi être faite au réfrigérateur une journée avant.

**Tempérer:** Tempérer le poulet sur le comptoir jusqu'à température ambiante afin d'obtenir une cuisson optimum.

**Méthode de cuisson:** Préchauffer le four à 325°F  
Mettre la poitrine dans une assiette d'aluminium ou un plat allant au four.  
Cuire de 18-20 min. pour les petites poitrines.  
20-24 min. pour les grosses poitrines  
24-30 min. pour les extras grosses poitrines

Quand le poulet est blanc à l'intérieur, c'est prêt !

## Une recette **SUCCULENTE & RAPIDE**

Mettre le poulet sur la plaque à cuisson  
Mettre sur le dessus de la poitrine :

Un peu de sauce soya (la bragg de préférence)  
Du miel  
De l'ail

C'est tout ! Cuire selon la méthode ci-haut.



## Poitrine de poulet **GRILLÉE**

**Décongélation:** Placer la poitrine de poulet sous vide dans l'eau froide de 20 à 30 min. jusqu'à décongélation complète. Éviter l'eau chaude ou tiède, très mauvais pour la prolifération des bactéries. La décongélation peut aussi être faite au réfrigérateur une journée avant.

**Tempérer:** Tempérer le poulet sur le comptoir jusqu'à température ambiante afin d'obtenir une cuisson optimum.

**Recette :** Préparation : 5 min Cuisson : 10 min

### **Ingrédients :**

- 1 poitrine de poulet, désossée, sans peau environ 300 g
- 1 c.à soupe lait partiellement écrémé, 2 % soit 15 mL
- 2 c.à soupe yogourt nature 2% soit 30 g
- 1/4 c.à thé poudre de cari/curry
- 1 pincée sel (facultatif)
- poivre du moulin au goût

### **Méthode :**

**Préchauffer** le gril du four à 325°F ou le barbecue à feu moyen.

**Couper** la poitrine en 2 sur l'épaisseur si elle est très grosse.

Dans un bol, **combiner** le yogourt, le lait et le cari. Brasser jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. **Badigeonner** la poitrine de poulet.

**Faire griller** sur le barbecue ou dans le four, à 10 cm sous l'élément chauffant, environ 10-12 minutes, jusqu'à 18-22 min de plus si la poitrine est plus grosse, ou jusqu'à ce que la chair du poulet ne soit plus rosée au centre.

**Retourner** une fois à la mi-cuisson.

**Retirer** du feu, saler, poivrer et trancher en lanières.