



Poitrine de poulet marinée **À LA GRECQUE**



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 fait 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 marinée dans une assiette d'aluminium ou un plat allant au four avec le surplus de marinade.
Cuire de 18-22 min. selon l'épaisseur.

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



Ingrédients: Poulet de grain, Marinade grecque : légumes déshydratés irradiés, sucre, sel, épices irradiées, gomme de xanthane, protéine végétales hydrolysées (soya), amidon modifié de maïs, acide citrique, phosphate tricalcique, huile végétale (canola)

POUR INFORMATION : (819) 432-0808