

# Poitrine de poulet marinée

**CORIANDRE  
TOMATES SÉCHÉES**



**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 sur le comptoir afin d'obtenir une belle cuisson.

**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 !

Distribution  
Surgelés haut de gamme



**4 fourchettes**

Viandes rouges  
Poissons  
Fruits de mer

**Ingrédients:** Poulet de grain, Marinade : Eau, huile, tomates séchées, coriandre, jus de citron, sel, chili, ail

**POUR INFORMATION : (819) 432-0808**