

# POITRINE DE POULET AUX HERBES DE PROVENCE



## Ingrédients :

Eau, huile de canola, sucre, légumes déshydratés (tomate, ail, oignon), sel de mer, moutarde de Dijon en poudre, épices, lavande, arôme artificiel.

**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

Sur le **BBQ**, cuire doucement sur la grille du haut.  
Pour terminer, badigeonner avec le restant de la marinade.  
Mettre la poitrine directement sur la grille afin de bien la marquer et de lui ajouter la saveur du barbecue.

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