Suprême de poulet à l'érable

Catégorie: Mets principaux

Description:
Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min
Portions : 3

Ingrédients:
3 c. à soupe (45 ml) de beurre
1 c à thé (5 ml) de sel
1/2 c. à thé (2.5 ml) de poivre
6 blancs de volaille (poitrine)
1/4 tasse (60 ml ou 4 c. à soupe) d'eau
1/2 tasse (125 ml ou 8 c. à soupe) de sirop d'érable
1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre
Sel & Poivre, au goût

Instructions:
Faire fondre le beurre à feu doux.
Saler et poivrer les blancs de volaille et les faire revenir délicatement dans le beurre pendant environ 6 minutes de chaque côté. Réserver au chaud.
Dans la même poêle, ajouter le sirop d'érable, l'eau et le vinaigre de cidre. Laisser réduire de moitié. Vérifier l'assaisonnement.
Dresser les blancs de volaille sur un plat de service et napper généreusement de sauce. Si la sauce est trop claire, l'épaissir un peu avec de la fécule de maïs.