

Poulet aux pommes caramélisées



Cette recette automnale allie la douceur des pommes caramélisées à la richesse du poulet pour un repas simple, réconfortant et plein de saveurs. Parfait pour un souper de semaine ou pour recevoir sans tracas. Le mélange d'épices évoque la chaleur d'un plat mijoté, mais avec peu d'étapes de préparation. Une option approuvée par nos nutritionnistes! Pour un repas complet, servir avec une purée de pommes de terre et nos [poivrons rôtis au four](#) ou autre légume au choix.

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 225

Lipides 6

Glucides 11

Fibres 1

Protéines 31

Sodium 225

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable, divisé
- 2 ml (½ c. à thé) de thym séché

- 1 ml (¼ c. à thé) de cannelle moulue
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 poitrines de poulet désossées (environ 450 g / 1 lb)
- Poivre et sel, au goût
- 1 poireau haché grossièrement (ou 1 oignon jaune)
- 1 gousse d'ail (5 ml / 1 c. à thé), hachée finement
- 1 pomme du Québec, coupée en tranches fines
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre de cidre, 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable, le thym, la muscade et la cannelle. Réserver.
3. Dans un grand poêlon antiadhésif allant au four, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Poivrer et saler les poitrines de poulet, puis les déposer dans le poêlon.
4. Verser le mélange d'assaisonnements sur les poitrines. Saisir 4 à 5 minutes de chaque côté pour les dorer et bien les enrober.
5. Ajouter le poireau et l'ail autour des poitrines. Cuire 2 à 3 minutes, puis ajouter les tranches de pomme.
6. Verser le bouillon de poulet dans le poêlon. Porter à ébullition, ajouter le reste du sirop d'érable, puis transférer au four. Cuire environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne du poulet atteigne 74 °C (165 °F).
7. Servir chaud avec des accompagnements au choix.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec
Nutritionniste Diététiste à Québec