Blanc de poulet rôti dans les règles de l'art

Mon choix.

Durée totale: 15 min

Temps actif: 15 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	blancs de poulet suisse
2 cs	huile
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade) contient env.:

206	kcal
37 g	de protéines
0 g	de glucides
7 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Neuf poulets d'engraissement suisses sur dix disposent d'un jardin d'hiver.

Cela fait également partie du programme SST (Système de stabulation particulièrement respectueux des animaux).

Préparation

1. Sors les blancs de poulet du frigo 30 minutes avant de les préparer.
2. Rince rapidement les blancs de poulet sous l'eau froide et sèche-les avec du papier ménage.
3. Si tu utilises un thermomètre à viande, pique-le dans la viande et enfonce bien la pointe jusqu'au cœur. Règle la température à cœur sur 75° C.

4 Verse l’huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l’huile devient liquide comme de l’eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre ta viande. Saisis tes blancs de poulet pendant 3 à 4 minutes en les retournant de temps en temps, jusqu’à ce qu’ils soient bien dorés.

5 Réduis la température sur feu moyen et fais cuire tes blancs de poulet 5 à 6 minutes de plus. Retourne-les de temps en temps. Ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus inutilement.

6 Pose ton petit doigt sur ton pouce et appuie sur la zone se trouvant sous le pouce. Si tes blancs de poulet présentent la même résistance, ils sont parfaits. Si tu as utilisé un thermomètre, retire la viande de la poêle quand elle a atteint la température de 75° C.

7 Saler, poivrer et servir immédiatement.

Accompagner d'une salade.