



Temps Total
25 MIN.

Portion
**1 MORCEAU DE POITRINE DE POULET
AVEC DE LA SAUCE**

Difficulté
EASY

Rendements
24

Cette recette de poitrine de poulet tendre relevée d'une sauce au citron d'inspiration italienne préparée dans une poêle contient de la Soupe condensée Crème de champignons de Campbell'sMD et des



Tip

Présentation suggérée: Servir sur du riz brun chaud ou des pâtes de grains entiers (le riz et les pâtes ne sont pas pris en compte dans le calcul de la valeur nutritive de la recette)

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
Jus de citron	1 1/2 t.	375 mL
Zeste de citron	2 c. à s.	30 mL
Huile d'olive	1/3 tasse	80 mL
Poitrines de poulet, désossées, sans peau	4 1/2 lb	2 kg
Ail, émincé	1/2 oz	15 g
Fond de poulet Artisan, de Campbell's préparé	3 t.	750 mL
Soupe Crème de champignons de Campbell's	48 oz	1 ,36 L
Épinards, bébés, frais	6 pintes	6 L

INSTRUCTIONS

1. Si vous désirez utiliser du jus et du zeste de citron frais avec la recette, optez pour de vrais citrons.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le poulet et cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait bruni sur tous les côtés.
3. Transférer le poulet dans des plats de service.
Point critique de maîtrise: Chauffer, jusqu'à ce que la température interne atteigne 74°C (165°F) ou plus pendant 15 secondes.
Point critique de maîtrise: Maintenir à une chaleur de 60°C (140°F) ou plus pour le service.
4. Dans une poêle, mélanger avec un fouet l'ail, le fond, le jus et le zeste de citron et la soupe. Ajouter les épinards et faire cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils aient flétri.
5. À l'aide d'une cuillère, étendre le mélange d'ail, de fond de poulet, et de citron sur le poulet, dans les plats de service.

Point critique de maîtrise : Chauffer, jusqu'à ce que la température interne atteigne 74°C (165°F) ou plus pendant 15 secondes.
Point critique de maîtrise : Maintenir à une chaleur de 60°C (140°F) ou plus pour le service.