

POITRINES DE POULET À L'ÉRABLE ET SES OIGNONS PERLÉS

Donne 4 portions



Ingrédients

- 1/4 de tasse farine
- 1/2 c à thé de sel
- 1/4 c à thé de poivre du moulin
- 4 poitrines de poulets coupés en morceaux
- 1/3 tasse de beurre
- 1 oignon haché finement
- 3 branches de céleri, coupées en gros morceaux
- 12 carottes minces
- 20 oignons perlés, pelés
- 1/2 tasse d'eau
- 1/2 tasse sirop d'érable
- 1/3 tasse de crème 35% à cuisson

1. Mélanger la farine, le sel et le poivre.
2. Passer les morceaux de poulet dans le mélange de farine.
3. Dans une cocotte, dorer le poulet dans le beurre.
4. Ajouter les légumes, l'eau, la crème et le sirop d'érable et cuire au four à 350°F pendant 45 minutes.