

# Poulet sauté aux échalotes et au vinaigre

## Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 378 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.285

## Les ingrédients

- 1.0 u Poulet
- 100.0 gr Beurre
- 4.0 u Echalote
- 5.0 cs Jus de citron
- 5.0 cs Vinaigre
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Sel

Préchauffez le four à 220°C

### Préparation et cuisson de la viande

Dans une poêle, faites chauffer 50gr de beurre pour y dorer légèrement le poulet sur tous les côtés. Salez et poivrez à votre convenance. Puis versez le tout dans un plat allant au four et couvrir avec du papier aluminium. Enfournez pendant 1hr.

Puis vérifiez la cuisson, au niveau de la cuisse, si la viande est encore rosé, ajoutez 15min de cuisson, puis vérifiez à nouveau. Enfin, retirez le poulet du four, et réservez le au chaud.

### Préparation du sauté d'échalotes

Épluchez et ciselez finement les échalotes. Puis dans une casserole, faites revenir les échalotes avec le jus de cuisson du poulet. Puis ajoutez le vinaigre et le jus de citron, laissez réduire le tout. Enfin ajoutez le restant de beurre (50gr) et mélangez bien.

### Présentation

Nappez le poulet avec la sauce aux échalotes. A servir avec des frites.