

## Émission 12

### Poulet, Poulet, Poulet !!!

---



#### Poulet au lait de Coco – Sauce aux prunes (Pour 4 personnes)

#### Ingrédients

- 4 poitrines de poulet désossées sans peau
- 1 boîte de 398ml de lait de coco
- 2 tasses noix de coco râpée non sucrée
- 1 tasse de sauce aux prunes de marque VH
- 1 tasse de sauce BBQ originale Kraft

#### Préparation

- Mariner le poulet dans le lait de coco toute une nuit
- Le sortir de la marinade, saler et poivrer
- Rouler chaque poitrine dans la noix de coco
- Mettre sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin
- Cuire au four à 350 F° durant environ 25-35 minutes (dépendamment de la grosseur des poitrines)
- Préparer la sauce en mélangeant la sauce aux prunes et la sauce BBQ
- Réchauffer et servir avec le poulet

*Bon appétit !*

## Émission 12

### Poulet, Poulet, Poulet !!!

---



#### Poulet au sirop d'érable et à la moutarde

##### Ingrédients

2 poitrines de poulet désossées et sans peau  
½ tasse de farine  
1 cuil. à soupe d'huile  
1 cuil. à soupe de beurre  
1 petit oignon coupé en petit dés  
½ tasse de sirop d'érable  
1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon  
½ tasse de bouillon de poulet pour déglacer  
Sel & poivre

##### PRÉPARATION

- Saler et poivrer les poitrines de poulet et les enfariner
- Par la suite, dans une poêle allant au four, fondre le beurre avec l'huile et y dorer les poitrines de poulet
- Retirer du poêlon et mettre de côté
- Ajouter l'oignon et le faire revenir
- Déglacer avec le bouillon
- Ajouter le sirop et la moutarde et porter le tout à ébullition
- Remettre le poulet dans le poêlon
- Enrober le poulet de la sauce
- Placer au four à 350 F° durant environ 25-35 minutes (dépendamment de la grosseur des poitrines)
- Sortir les poitrines du four à la fin de cuisson et retirer les du poêlon. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau ou de bouillon et porter à ébullition
- Napper les poitrines de cette sauce

*Bon appétit !*

## Émission 12

### Poulet, Poulet, Poulet !!!

---



#### Poulet à la salade de fruits (pour 4 personnes)

#### Ingrédients

4 poitrines de poulet désossées sans peau  
Sel & poivre  
Huile  
1 boîte de conserve de salade de fruits (28 oz)  
½ tasse de sauce soya légère  
¼ tasse de miel  
1 tasse de bouillon de poulet  
1 cuil. à thé de gingembre en poudre  
2 cuil. à table de fécule de maïs  
Une pincée de poivre de Cayenne  
2 oignons verts coupés  
¼ tasse de vinaigre balsamique

#### Préparation

- Égoutter la salade de fruits et réserver le jus
- Dans un poêlon, verser un peu d'huile et y faire revenir les poitrines de poulet
- Retirer le poulet et réserver
- Mélanger ensemble le jus de la salade de fruits, la sauce soya, le miel, le gingembre, la Cayenne et la fécule de maïs
- Verser dans le poêlon et déglacer
- Brasser et ajouter le poulet
- Couvrir et cuire environ 20-25 minutes à feu moyen
- Retourner le poulet dans la sauce régulièrement, si la sauce est trop claire, retirer le poulet et la réduire
- Ajoutez le poulet, les fruits égouttés, les échalotes et le vinaigre balsamique
- Cuire une dizaine de minutes et servez

*Bon appétit !*

## Émission 12

### Poulet, Poulet, Poulet !!!

---



#### Graham aux framboises et à la noix de coco (8 desserts)

#### Ingrédients

1 boîte de lait Eagle Brand (300 ml)  
1 tasse de pépites de chocolat blanc  
1 tasse de noix de coco râpée non sucrée  
4 tasses de framboises fraîches  
16 biscuits Graham

#### Préparation

- Dans 8 ramequins ou petits bols allant au four, casser grossièrement 2 biscuits par plat
- Répartir les framboises sur le dessus des biscuits
- Dans un bol, mélanger ensemble le lait, le chocolat et la noix de coco
- Répartir sur le dessus des framboises
- Déposer les bols sur une plaque de cuisson
- Cuire au four à 350 F° durant 20-25 minutes ou jusqu'à ce que le mélange de noix de coco soit légèrement doré et le chocolat fondu
- Servez immédiatement.
- Notez que l'on peut préparer les desserts à l'avance et les laisser au réfrigérateur jusqu'au moment de les cuire.