

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS



# POULET AU VINAIGRE BALSAMIQUE

## INGRÉDIENTS

*1 c. à soupe d'huile d'olive*

*500 g de poitrines de poulet,  
coupées en tranches  
d'environ ½ po*

*½ tasse d'oignon espagnol  
coupé en petits quartiers  
(environ ¼ d'oignon)*

*1 tasse de champignons  
tranchés*

*1 c. à soupe de farine*

*2 c. à soupe de vinaigre  
balsamique*

*¾ tasse de bouillon  
de poulet maison  
(recette à la page 17)*

*1 c. à soupe de miel*

*2 branches de romarin frais*

## PRÉPARATION

- 1 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire pendant 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Procéder en deux fois si nécessaire pour ne pas surcharger la poêle. Retirer le poulet de la poêle et réserver.
- 2 Ajouter les oignons et les champignons. Faire revenir pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter un peu d'huile au besoin.
- 3 Saupoudrer de farine et mélanger pour bien enrober. Verser le vinaigre, puis le bouillon de poulet. Remuer pour bien diluer la farine. Baisser le feu à doux. Incorporer le miel et ajouter le romarin et le poulet.
- 4 Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu de bouillon. Si elle est trop liquide, découvrir et laisser mijoter quelques minutes.
- 5 Poivrer. Servir avec du riz et des haricots verts.

### Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 éq. protéine + 1 éq. légume

Calories	210 Kcal
Protéines	27 g
Glucides	10 g
Fibres	0.6 g
Lipides	7 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	83 mg
Sodium	68 mg
Potassium	503 mg
Phosphore	277 mg