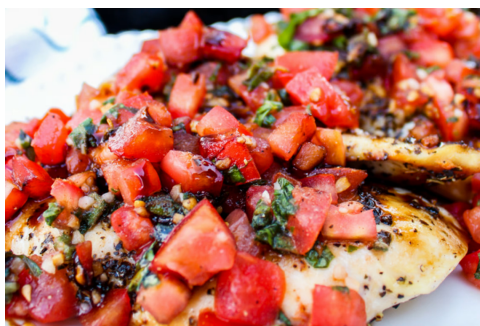


# Poulet à la bruschetta

- Cette recette de poulet à la bruschetta est un pur délice santé!



PRÉPARATION  
10 MIN

CUISSON  
20 MIN

TEMPS TOTAL  
30 MIN

PORTIONS  
4

CALORIES  
283

## Ingrédients :

### *Poulet :*

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 4 poitrines de poulet
- Sel et poivre
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à soupe de basilic séché

### *Bruschetta :*

- 3 tomates Roma coupées en dés
- 7 feuilles de basilic hachées
- 1 branche d'origan haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de vinaigre balsamique
- Sel et poivre au goût

### *Réduction au balsamique :*

- 1 tasse (250 ml) de vinaigre balsamique

## Préparation :

### *Poulet :*

1. Ajoutez l'huile d'olive dans une casserole et faites chauffer à feu moyen élevé.
2. Assaisonner le poulet de sel, de poivre et de basilic séché.
3. Faire cuire dans la casserole pendant environ 5 minutes.
4. Ajouter l'ail et tourner le poulet de côté. Faire cuire un autre 5 minutes.

### *Bruschetta :*

1. Ajouter tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Verser par-dessus le poulet.

### *Réduction au balsamique :*

1. Porter le vinaigre balsamique à ébullition, puis réduire et laisser mijoter pendant 10 minutes.
2. Il devrait vous rester environ 1/4 de tasse.
3. Verser par-dessus la bruschetta et le poulet.
4. Servir!

“ *C'est une recette de poulet servi avec une sauce à la bruschetta qui est vraiment bonne! Facile à faire et santé, comme on les aime :)*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)