



5 15

## Poulet barbecue au Monterey Jack

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

30 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 426; protéines 45 g; matières grasses 19 g; glucides 18 g; fibres 1 g; fer 2 mg; calcium 366 mg; sodium 1300 mg

Une bouchée de ces poitrines de poulet au four dignes du Far West et vous tomberez en amour avec cette recette avec sauce barbecue et Monterey Jack!

### Ingrédients



Sauce barbecue  
125 ml (1/2 tasse)



Tomates 2,  
coupées en dés



Poitrines de poulet 4,  
sans peau



Monterey Jack 375 ml  
(1 1/2 tasse)



Tranches de bacon cuit 8,  
émiettés

### Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya

### Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 2, hachés oignons verts

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger la sauce barbecue avec les tomates, la sauce soya et, si désiré, la sauce Worcestershire.
- 3 Ajouter les poitrines de poulet dans le bol et remuer pour bien les enrober de sauce.
- 4 Déposer les poitrines dans un plat allant au four. Cuire au four 30 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée.
- 5 Parsemer les poitrines de fromage, de bacon et, si désiré, d'oignons verts.
- 6 Faire gratiner au four de 2 à 3 minutes à la position «gril» (*broil*).

