

# Poulet piccata

TEMPS DE PRÉP

**5 MIN**

TEMPS TOTAL

**30 MIN**

PORTION

**2**[Imprimer](#)[Sauver](#)

## Ingrédients

**Métrique** Impérial

- 1 boîte bouillon de poulet condensée de CAMPBELL'S® (non dilué)
- 3/4 tasse riz instantané
- 2 tasses brocoli coupé congelé
- 2 escalopes de poitrines de poulet désossées et sans peau (8 oz/227 g)
- 2 c. à s. beurre
- 2 c. à s. farine tout usage
- 2 gousses d'ail, émincées
- 4 c. à t. jus de citron
- 1 c. à s. persil frais, haché finement

 **Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle**

## Préparation

**1.** Porter  $\frac{3}{4}$  tasse du bouillon à ébullition dans une petite casserole; ajouter le riz et le brocoli. Porter de nouveau à ébullition. Réduire à feu doux; couvrir et faire mijoter 5 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Remuer le riz avec une fourchette pour aérer.

**2.** Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une poêle à feu moyen-vif; enrober le poulet dans la farine et secouer l'excédent. Jeter tout reste de farine. Faire cuire le poulet de 2 à 3 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

**3.** Ajouter le reste du bouillon, l'ail et le jus de citron dans la poêle.

Faire mijoter à découvert de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que la sauce ait légèrement épaissi. Parsemer de persil.

---

## Conseils et Recettes

- *Remplacez le brocoli par les légumes congelés de votre choix.*
- *Accompagnez de quartiers de citron frais et de câpres, si désiré.*

**Avez-vous cuisiner cette recette?**

**Laissez un commentaire si-dessous.**