

# Poulet glacé à la sauce soya

TEMPS DE PRÉP

**1 H 5 MIN**

TEMPS TOTAL

**1 H 20 MIN**

PORTION

**4**



[Imprimer](#)



[Sauver](#)

## Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 3/4 tasses Bouillon de poulet Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®
- 2 c. à s. sauce soya à teneur réduite en sel
- 1 c. à s. vinaigre
- 1 c. à t. sucre
- 1 c. à t. ail en poudre
- 1/8 c. à t. flocons de piment rouge, écrasés
- 4 poitrines de poulet sans peau et désossées (environ 1 lb/ 500 g)

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

## Préparation

**1.** Incorporer le bouillon, la sauce soya, le vinaigre, le sucre, l'ail en poudre et le piment rouge dans un plat de cuisson non métallique peu profond ou dans un sac hermétique. Ajouter le poulet et retourner pour l'enrober. Couvrir le plat ou refermer le sac, et réfrigérer pendant 1 heure. Retirer le poulet de la marinade.

**2.** Huiler la grille et faire chauffer à feu moyen. Rôtir le poulet pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, en le retournant et en le badigeonnant souvent avec de la marinade.

**3.** Faire chauffer à feu mi-vif le reste de la marinade et amener à ébullition dans une casserole de 1 L. Laisser mijoter pendant 5 minutes et servir avec le poulet.

---

**Avez-vous cuisiner cette recette?**

**Laissez un commentaire si-dessous.**