

Découvrez l'insolite  
en avril  
au Bas-Saint-Laurent

## Suprême de poulet au vin rouge et à l'érable



Portions  
4

Préparation  
15 minutes

Cuisson  
12 minutes

[www.saveursbsl.com](http://www.saveursbsl.com)

### Ingrédients

4 suprêmes de poulet  
8 tranches de bacon  
1 c. à soupe (15 g) de beurre

#### Nappage :

3/4 t. (200 ml) de sirop  
d'érable

4 c. à thé (20 ml)  
de moutarde de Dijon

2 gousses d'ail  
1/4 t. (60 ml) de vin rouge

#### Sauce :

3/8 t. (95 ml) de sirop  
d'érable

1 échalote française hachée  
3/8 t. (95 ml) de vin rouge  
3/4 t. (200 ml) de demi-glace

2 c. à soupe (30 ml) de crème  
Sel, poivre concassé

### Préparation

Cuire le bacon et réserver.

Saisir les suprêmes à feu vif.

Déposer les suprêmes et le bacon dans un plat allant  
au four.

Arroser avec le nappage et cuire au four à 350°F (180°C)  
pendant 12 minutes environ.

#### Sauce :

Dans la poêle de cuisson des suprêmes, ajouter  
l'échalote française. Suer.

Déglacer la poêle au vin rouge et réduire de moitié.

Ajouter le sirop d'érable, mijoter quelques instants.

Mouiller de demi-glace et laisser mijoter 5 minutes.

Vérifier l'assaisonnement et crémer avant de servir.

Source : Les professeurs du secteur alimentation et tourisme,  
Centre de formation professionnelle Pavillon-de-L'Avenir,  
Commission scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup.



Du sirop d'érable  
s'il vous plaît!

Régions

Québec



CRQ



Centre de formation professionnelle Pavillon-de-L'Avenir  
Commission scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup  
Société de la foudre et des pains

BAS-SAINTE-LAURENT  
Centre de formation professionnelle Pavillon-de-L'Avenir  
Commission scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup

Les Saveurs du Bas-Saint-Laurent

Conception: Étincelle