

Effiloché de poulet au vinaigre balsamique

Recette pour 8 personnes

8 blancs de poulet
50 ml de vinaigre balsamique
50 ml de moutarde mi-forte
75 ml de concentré de tomates
50 ml d'eau
200 ml de crème fraîche liquide
1 C à café de romarin sec (facultatif)
1 C à café de basilic sec (facultatif)
1 C à café de sel (facultatif)
1 C à soupe de sauce worcestershire (facultatif)
Persil frais émincé

Préparation

1 – Dans un blender ou un saladier fouette tous les ingrédients de la sauce. Ajoute les blancs, enrobe les bien de sauce.

2 – Place le tout dans ton cuiseur basse température, lance la cuisson basse pour 2 heures.

3 – Au bout de 3 heures, retire les blancs du cuiseur, et effiloche la chair avec 2 fourchettes. Replonge la viande dans la sauce pour la réchauffer. Sers immédiatement parsemé de persil frais.

Cuisson au four :
1h20 à 200°C dans un plat couvert

