

# POITRINES DE POULET à LA SAUCE TOMATE CRÉMEUSE



Cette recette comprend des poitrines de poulet désossées et sans peau, cuites dans une poêle avec une sauce tomate crémeuse. La sauce est aromatisée avec des échalotes, de l'ail, des herbes, du vin blanc et une pincée de flocons de piment rouge écrasés pour relever le tout. La recette se prépare en une demi-heure environ, ce qui la rend idéale pour tous les soirs de la semaine.

---

## Infos

- **Temps de préparation:** 10 mins
- **Temps de cuisson:** 20 mins
- **Portions:** 6 (donne environ 10 tasses)

---

## Ingredients

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées
- 1 gros oignon jaune (12 onces), coupé en deux et finement tranché
- 1/2 tête de chou vert (1 livre), tranchée finement (environ 6 tasses)
- 1/4 de cuillère à café plus 1/8 de cuillère à café de sel fin, plus au goût
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1/4 de tasse d'aneth frais grossièrement haché, plus pour la garniture
- 4 gros œufs
- 1 1/2 tasse de fromage blanc au lait entier ou allégé
- 3/4 de tasse de farine de blé entier
- 1 tasse de yaourt ordinaire ou grec (au lait entier ou allégé)

---

# Préparation

## Etape 1

Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 50 degrés. Prévoir une grande plaque de cuisson à proximité.

## Etape 2

Dans une grande poêle antiadhésive (12 pouces ou plus), chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elle brille. Ajouter l'oignon et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit ramolli et que les bords brunissent légèrement, environ 5 minutes. Incorporer le chou, le sel et le poivre, et cuire jusqu'à ce que le chou ramollisse légèrement, environ 2 minutes. Incorporer l'aneth, puis transférer le mélange dans un bol et laisser refroidir légèrement, environ 10 minutes.

## Etape 3

Dans un grand bol, fouetter les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés, puis incorporer le fromage cottage. Incorporer la farine en remuant juste pour combiner, puis incorporer le mélange de chou refroidi.

## Etape 4

Essuyer la poêle, ajouter 1/2 cuillère à soupe d'huile et remettre à feu moyen-vif. Pour vérifier si l'huile est suffisamment chaude, verser une petite goutte de pâte dans la poêle ; si elle grésille immédiatement et commence à brunir au fond, la poêle est prête.

## Etape 5

Utilisez une mesure de 1/3 tasse pour déposer 3 à 4 monticules de pâte dans la poêle, en fonction de sa taille. Réduire le feu à moyen et cuire jusqu'à ce que les crêpes brunissent sur le fond et commencent à sécher sur les bords, environ 2 minutes. Retourner et cuire jusqu'à ce que l'autre côté brunisse et que les crêpes soient bien cuites, environ 2 minutes de plus. Ajuster la chaleur si nécessaire si les crêpes brunissent trop rapidement. Transférer les crêpes sur la plaque préparée et les placer au four pour les garder au chaud. Répéter l'opération avec le reste de l'huile et de la pâte.

## Etape 6

Répartir les crêpes dans des assiettes individuelles, garnir chaque portion d'une cuillerée de yogourt et d'une pincée d'aneth, et servir chaud.