



Recette : Bernache du Canada - À la sauce aigre douce aux Ananas

Rendement : environ 2 portions par poitrine

Exécution : facile

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 4 à 6 heures au four à 200 F (mais peut être laissé plus longtemps)

Ingrédients

Liste des ingrédients

- | |
|--|
| 1 ou 2 poitrine de bernache du Canada (outarde) |
| 1 pot de sauce aigre douce aux ananas |
| 1 tasse de bouillon de poulet (à partir de Bovril) |

Préparation

- Préchauffer le four à 200F
- Trancher la poitrine en languettes dans le sens contraire de la viande environ l'épaisseur du doigt (penser à une poitrine de poulet)
- Saisir 15-20 secondes chaque côté de la viande dans un poêlon
- Mettre dans une cocotte (avec un couvert)
- Ajouter le contenu du pot de sauce aigre douce aux ananas
- Rincer le pot de sauce avec le bouillon de poulet
 - S'assurer que la viande est complètement recouverte, sinon ajouter soit de la sauce, soit du bouillon de poulet
- Mélanger, afin d'imbibber la viande
- Mettre le couvert sur la cocotte
- Mettre au four pour une période de 4 à 6 heures.
- Idéalement retourner la viande toutes les 1 ou 2 heures

Servir avec du riz blanc ou du riz au poulet.

Déguster !

Bon appétit !

Note : attention au petit plomb pouvant être resté dans la viande.



Source : <http://www.emotionchassepeche.com>