



## Blanc de poulet

1. Sortir sur la table



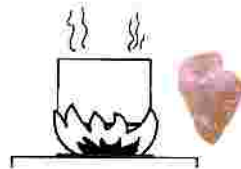
Allumer la plaque sur 4



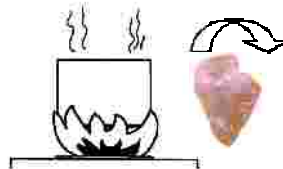
Mettre une cuillerée de  
beurre



Mettre le poulet dans la  
poêle



Laisser cuire le poulet  
4 minutes



Retourner le poulet  
3 minutes



Éteindre la plaque



Mettre sel et poivre