



FILET DE POULET SAUCE À LA CRÈME ET MOUTARDE

Avec des pommes de terre sautées, des champignons blonds et du brocoli



Pommes de terre à chair ferme



Champignons blonds *



Gousse d'ail



Échalote



Romarin frais *



Filet de poulet *



Brocolis *



Crème liquide *

 Total : 25 min.

 Rapido

 Facile

 Famille

 Consommer dans les 3 jours

 Sans gluten

Le poulet se prête à de nombreuses préparations. Aujourd'hui, vous l'accompagnez d'une sauce à la crème et à la moutarde afin qu'il s'imprègne du goût de la sauce. La moutarde donne du piquant au plat, qui dure moins longtemps en bouche que, par exemple, celui d'un piment.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 sauteuses avec couvercle et poêle.

Recette de **filet de poulet sauce à la crème et moutarde** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préparez le bouillon pour la sauce. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en rondelles de ½ cm. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 15 à 20 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle lors des 5 dernières. Salez et poivrez.



2 PRÉPARER ET CUIRE LE POULET

Pendant ce temps, taillez les **champignons** en quartiers. Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et émincez l'**échalote**. Détachez les feuilles de **romarin** des brins et ciselez-les. Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **filet de poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la poêle : il ne doit pas être encore cuit. Pendant ce temps, coupez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux.



3 CUIRE LES CHAMPIGNONS

Faites chauffer le reste du beurre dans la même poêle et faites revenir l'**échalote** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **champignons** et l'**ail**, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



4 ÉTUVER LE BROCOLI

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif et faites revenir les **brocolis** 1 à 2 minutes. Arrosez avec 125 ml de bouillon par personne (attention, gardez le reste pour l'étape 5). Baissez le feu sur doux et laissez les **brocolis** étuver à couvert 10 à 12 minutes. Égouttez-les si nécessaire.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Arrosez les **champignons** avec 75 ml de bouillon par personne. Ajoutez le vinaigre, la moutarde et le **romarin**. Baissez le feu, ajoutez la **crème** et laissez réduire 12 minutes. Ajoutez le **poulet** lors des 5 dernières minutes pour terminer la cuisson.



6 SERVIR

Servez les **brocolis** et les **pommes de terre**, puis le **poulet** dans sa **sauce à la crème et à la moutarde**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons blonds (g) *	60	125	180	250	305	375
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin frais (g) (23) *	1	2	3	4	5	6
Filet de poulet (pc) *	1	2	3	4	5	6
Brocolis (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (ml) (7) *	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2653 / 634	316 / 76
Lipides total (g)	66	8
Dont saturés (g)	29,7	3,5
Glucides (g)	45	5
Dont sucres (g)	4,7	0,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	2,2	0,3

ALLERGÈNES

(7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : (23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !