



5 15

Poulet sauce crémeuse aux champignons

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 262; protéines 35 g; matières grasses 10 g; glucides 8 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 69 mg; sodium 457 mg

Ingrédients



Poitrines de poulet 4, sans peau



Champignon 1 contenant de 227 g, coupés en quatre



Sauce demi-glace 125 ml (1/2 tasse)



Crème à cuisson 15% 180 ml (3/4 de tasse)



Moutarde à l'ancienne 30 ml (2 c. à soupe)

Prévoir aussi:

- 60 ml (1/4 de tasse), hachées d'Échalotes sèches
- 10 ml (2 c. à thé), haché d'ail

Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe), haché de thym frais
- 30 ml (2 c. à soupe), haché de persil frais

Préparation

- 1 Couper chacune des poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur.
- 2 Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre à feu moyen. Cuire les escalopes de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette.
- 3 Dans la même poêle, cuire les champignons, les échalotes et l'ail de 2 à 3 minutes.
- 4 Verser la sauce demi-glace et la crème. Incorporer la moutarde et, si désiré, le thym. Saler et poivrer. Laisser mijoter à feu doux-moyen de 3 à 4 minutes.
- 5 Déposer les escalopes de poulet dans la sauce. Prolonger la cuisson de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 6 Si désiré, parsemer de persil au moment de servir.

Idée pour accompagner



Linguines au beurre et à l'ail

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 250 g (environ 1/2 lb) de linguines *al dente*. Égoutter. Dans une poêle, faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire 15 ml (1 c. à soupe) d'ail émincé 1 minute. Ajouter les pâtes et réchauffer de 1 à 2 minutes en remuant. Garnir les pâtes de 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché et de 60 ml (1/4 de tasse) de parmesan râpé.