



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Poulet sauce crémeuse aux champignons et au cognac

Par Coup de Pouce

Un plat en sauce auquel il est impossible de résister!

INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de poulet (1 lb/500 g en tout)
- 2 cuillères à table d'huile d'olive
- 2 paquets de champignons blancs coupés en tranches (227 g chacun)
- 1 échalote française hachée finement
- 2 cuillères à table de cognac ou brandy
- 1 cuillère à table de sauce Worcestershire
- 2 cuillères à thé de moutarde de Dijon
- 1 tasse de crème à cuisson 35%
- 2 cuillères à table de ciboulette fraîche, ciselée
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Saler et poivrer les escalopes de poulet. Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Ajouter les escalopes et cuire 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à mi-cuisson). Réserver dans une assiette.

2. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons et l'échalote, et cuire, en brassant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient légèrement dorés. Ajouter le brandy et poursuivre la cuisson, en brassant, 1 minute ou jusqu'à ce qu'il se soit presque entièrement évaporé. Ajouter la sauce Worcestershire et la moutarde, et mélanger. Verser la crème et porter à ébullition en raclant le fond du poêlon avec une cuillère de bois.

Préparation	15 minutes
Cuisson	15 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Calories	430
Total gras	30 g
Gras saturés	15 g
Cholestérol	165 mg
Sodium	250 mg
Potassium	785 mg
Total glucides	7 g
Fibres	1 g
Sucres	4 g
Protéines	33 g
Fer	1,3 mg

3. Réduire le feu à moyen-doux, saler et poivrer. Remettre le poulet dans le poêlon et réchauffer 1 minute. Au moment de servir, parsemer de la ciboulette. Servir avec des pâtes et des légumes verts, si désiré.