



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

privilèges!

Je m'inscris! X



Poulet, sauce crémeuse aux poireaux et champignons **COUP DE POUCE**

Par Coup de Pouce

Un délicieux plat en sauce vite fait, bien fait!

INGRÉDIENTS

- 4 poitrines de poulet désossées, sans la peau
- 4 cuillères à thé d'huile d'olive
- 2 petits poireaux, les parties blanche et vert pâle seulement, coupés en tranches fines
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 paquet de champignons café coupés en quartiers (227 g)
- 1/3 tasse de vin blanc sec
- 1 tasse de crème à cuisson 15%
- 1 cuillère à table de moutarde de Dijon
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Saler et poivrer les poitrines de poulet. Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Déposer le poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four, et poursuivre la cuisson au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Mettre le poulet dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium, sans serrer.

2. Entre-temps, dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter le poireau et l'ail, et cuire 5 minutes en brassant de temps à autre. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson, en brassant, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Saler et poivrer. Verser le vin blanc en raclant le fond du poêlon et cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide se soit presque entièrement évaporé. Ajouter la crème et la

Préparation	15 minutes
Cuisson	20 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Calories	330
Total gras	18 g
Gras saturés	7 g
Cholestérol	105 mg
Sodium	250 mg
Potassium	625 mg
Total glucides	12 g
Fibres	1 g
Sucres	3 g
Protéines	30 g
Fer	2 mg

moutarde, et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que la crème ait légèrement réduit et que la sauce ait épaissi. Déposer le poulet réservé dans le poêlon et arroser de la sauce.