



Poitrines de poulet en sauce crémeuse

RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :
15 MIN

TEMPS DE CUISSON :
27 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingédients

- 1 c. thé de paprika doux
- 1 c. thé de poudre d'oignon
- 1/2 c. thé de poudre d'ail
- 1 c. thé de thym séché
- 1/2 c. thé de sel
- Poivre au goût
- 2 grosses poitrines de poulet, sans os , sans peau
- 1/4 tasse de farine tout-usage
- 1 c. table de beurre
- 1 gros filet d'huile d'olive

Sauce :

- 1 c. table de beurre
- 2 grosses gousses d'ail, hachées finement
- 1/4 tasse de vin blanc (facultatif)
- 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 250 ml de crème à cuisson 35%
- 1 c. table de moutarde de Dijon
- 1/3 tasse de parmesan râpé
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger la paprika, la poudre d'oignon et d'ail, le thym, le sel et le poivre. Réserver.
2. Couper les poitrines de poulet en deux sur le long.
3. Saupoudrer le mélange d'épices sur les 4 demis poitrines, des deux côtés.
4. Enrober le poulet de farine.
5. Dans un poêlon creux, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen-vif.
6. Cuire le poulet pendant 7-8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, en les retournant à mi-cuisson.

7. Retirer les poitrines et réserver.
8. Dans le même poêlon, faire fondre le beurre de la sauce.
9. Ajouter l'ail et faire cuire 1-2 minutes.
10. Déglacer avec le vin blanc et cuire jusqu'à ce que le vin soit évaporé en grattant bien les sucs de cuisson.
11. Ajouter le bouillon, la crème et la moutarde et faire épaissir 5-6 minutes en brassant régulièrement.
12. Ajouter le parmesan et faire fondre.
13. Ajouter les poitrines et les réchauffer dans la sauce pendant 4-5 minutes.
14. Servir avec des légumes et de pommes de terre grelots.