

Blanc de poulet à la moutarde & aux champignons

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 blancs de poulet
- 220 g de champignons frais
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1/2 verre d'eau
- 1 gros oignon
- 2 cuillères à café de moutarde
- 2 cuillères à café de crème fraîche
- 3 cuillères à café de persil ou d'estragon
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- Sel & poivre

Préparation :

Emincez l'oignon et faites diluer le cube de bouillon dans le verre d'eau.

Faites ensuite revenir l'oignon émincé dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 3 minutes, remuez sans les faire roussir.

Ajoutez les champignons préalablement émincés et prolongez la cuisson pour 2 minutes toujours en remuant.

Ajoutez le bouillon de volaille puis laissez cuire 10 minutes supplémentaires.

Faites revenir les blancs de poulet dans une autre poêle anti-adhésive, veillez à ce que les blancs de poulet soient dorés des deux côtés.

Ajoutez-les à la préparation aux champignons avec du sel et poivre à votre convenance.

Laissez cuire 10 minutes.

Après ce temps, retirez les blancs de poulet et ajoutez la moutarde, la crème fraîche et le persil, puis mélangez bien.

Déposez vos blancs de poulet dans une assiette et versez dessus la sauce, et parsemez avec de persil haché.

Servez avec l'accompagnement de votre choix.