

SUPRÊMES DE POULET SAUCE CRÉMEUSE SUR SAUTÉ DE POIVRON, CHAMPIGNONS ET ASPERGES

Ingrédients : pour 2 portions

- 2 suprêmes de poulet (si les suprêmes sont épais, les couper en deux dans le sens de l'épaisseur)
- Huile
- Sel et poivre
- 1 grosse échalote française hachée
- ½ oignon émincé
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet
- ¼ tasse (60 ml) de crème 15% à cuisson
- 2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel liquide

Sauté:

- 1 poivron rouge en morceaux (fait un mélange de rouge, vert et orange)
- 2 tasses (164 g) de champignons de Paris en tranches épaisses
- 5 grosses asperges (63 g) en tronçons préalablement blanchies 1 minute
- Huile
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin rouge
- Sel et poivre

Préparation :

- Dans une poêle, faire chauffer de l'huile et faire cuire les suprêmes de chaque côté, les retirer et les garder au chaud.
- Dans la même poêle, ajouter un peu d'huile si nécessaire et faire attendrir à feu moyen -doux l'échalote et l'oignon.
- Ajouter le bouillon, la moutarde, le miel, la crème, le sel et poivre et mélanger avec un fouet.
- Amener à ébullition et laisser réduire de moitié (environ 8 minutes) en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, dans une autre poêle, chauffer un peu d'huile et faire revenir champignons, poivron et asperges; saler, poivrer, et cuire jusqu'à ce que les champignons commencent à dorer.
- Déglacer avec le vinaigre et mélanger, cuire encore 1 à 2 minutes.
- Remettre le poulet dans la sauce pour l'enrober.
- Dans des assiettes, déposer le sauté de champignons poivron et asperges. Déposer dessus les suprêmes, napper de sauce, saupoudrer d'un peu de persil haché, si désiré.

Suggestion : servir sur un lit de riz ou de pâtes

Source : déclinaison d'une recette de « La table en fête »

<http://latableenfete.blogspot.ca/2012/10/supremes-de-poulet-sauce-cremeuse-sur.html>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le jeudi 18 juillet 2013

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2013/07/supremes-de-poulet-sauce-cremeuse-sur.html>