

Recette : Blanc de Poulet Crémeux aux Champignons

Informations pratiques

- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 20 minutes
- Nombre de portions : 4 personnes
- Difficulté : Facile

Ingrédients

- 4 blancs de poulet coupés en dés
- 250g de champignons de Paris émincés
- 20cl de crème fraîche épaisse
- 1 oignon jaune ciselé
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et persil frais ciselé

Matériel nécessaire

- Une grande poêle ou sauteuse
- Une planche à découper
- Un couteau de cuisine
- Une spatule en bois

Étapes de préparation

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites dorer les dés de poulet sur toutes les faces pendant 5 minutes.
- Ajoutez l'oignon ciselé et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Incorporez les champignons émincés et l'ail, puis laissez cuire 7 minutes jusqu'à évaporation de l'eau des champignons.
- Versez la crème fraîche, salez et poivrez selon votre convenance.
- Laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes pour que la sauce épaississe légèrement.
- Saupoudrez de persil frais avant de servir chaud.

Conseils du chef

- Accompagnez ce plat avec du riz basmati, des tagliatelles fraîches ou une purée de pommes de terre.
- Pour une version plus légère, remplacez la crème fraîche par de la crème de soja ou du yaourt grec.
- Ajoutez une cuillère à café de moutarde à l'ancienne dans la sauce pour apporter plus de caractère au plat.