



# BLANC DE POULET AUX CHAMPIGNONS À LA CRÈME

accompagné de grenaille et d'une salade



Grenailles



Échalote



Gousse d'ail



Champignons \*



Blanc de poulet \*



Crème fouettée \*



Carotte \*



Tomate \*



Mesclun \*

Total pour 2 personnes :  
40 min.

Facile

À consommer dans  
les 3 jours

Le poulet de cette recette est un poulet fermier élevé en plein air. La sauce crémeuse aux champignons qui l'accompagne le rend encore plus savoureux. Vous la réaliserez vous-même en préparant un bouillon aux champignons. Cette recette est succulente !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Un **saladier**, une **râpe grossière**, une **sauteuse avec couvercle** et une **plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé**.

Recette de **blanc de poulet aux champignons à la crème** : c'est parti !



### 1 RÔTIR LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 210 degrés. Préparez le bouillon aux **champignons**. Lavez les **grenailles**, coupez-les en deux - les plus grosses en quartiers. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélangez les **grenailles** à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfourez les **grenailles** 25 à 30 minutes pour qu'elles soient bien croquantes. Hachez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou coupez-le finement. Taillez les **champignons** en tranches.



### 4 COUPER

Entre temps, râpez les **carottes** à l'aide d'une râpe grossière, puis taillez les **tomates** en quartiers.



### 2 FAIRE C

Chauffez ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans une sauteuse avec couvercle. Frottez le **poulet** de sel et de poivre. Faites cuire le **blanc de poulet** 2 à 3 minutes par côté, retirez-le de la sauteuse et réservez-le. Rajoutez ½ cs de beurre par personne à la sauteuse. Faites revenir l'**ail** et la moitié de l'**échalote** 1 à 2 minutes. Ajoutez les tranches de **champignons** à la sauteuse et faites cuire 4 à 6 minutes.



### 5 PRÉPARER LA SALADE

Dans un saladier, mélangez par personne ¼ cs de vinaigre de vin rouge, ½ cs d'huile d'olive vierge extra et ½ cc de moutarde au reste d'**échalote**, salez et poivrez pour en faire une vinaigrette. Mélangez la **salade**, les **tomates** et les **carottes** râpées à la vinaigrette.

★ **TIP**: La cuisson du blanc de poulet dépend vraiment de son épaisseur. Vérifiez-en bien la cuisson et faites-le cuire plus ou moins longtemps si nécessaire.



### 3 PRÉPARER LA SAUCE

Déglacez les **champignons**, l'ail et l'**échalote** avec 1 cs de vinaigre de vin rouge par personne et le bouillon aux **champignons**. Ajoutez la crème fouettée, mélangez, salez et poivrez. Laissez cuire les **champignons** dans la sauce pendant 5 minutes. Ajoutez le **blanc de poulet** et couvrez ★. Faites cuire la sauce à couvert encore 8 à 12 minutes ★★.



### 6 SERVIR

Répartissez les **grenailles** et la **salade** sur les assiettes. Servir avec le **blanc de poulet** et sa sauce crémeuse aux **champignons**.

★★ **CONSEIL** : Goutez la sauce aux champignons et remuez-la régulièrement. Elle vous semble encore trop liquide ? Laissez-la cuire encore un peu plus longtemps.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	60	125	180	250	305	375
Blanc de poulet (pc) *	1	2	3	4	5	6
Crème fouettée (ml) 7) *	100	200	300	400	500	600
Carotte (g) *	50	100	150	200	250	300
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Mesclun (g) 23) *	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Bouillon au champignons (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	1¼	2½	¾	5	6¼	7½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* à conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3818 / 913	479 / 115
Lipides (g)	63	8
Dont saturés (g)	29,6	3,7
Glucides (g)	51	6
Dont sucres (g)	11,5	1,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,3	0,2

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

