



# FILET DE POULET SAUCE À LA CRÈME ET MOUTARDE

avec des pommes de terre sautées, des champignons blonds et du brocoli



Pommes de terre à chair ferme



Champignons blonds \*



Gousse d'ail



Échalote



Romarin frais \*



Filet de poulet \*



Brocoli \*



Crème liquide \*

Total : 25 min.

Rapido

Facile

Famille

Consommer dans les 3 jours

Le poulet se prête à de nombreuses préparations. Aujourd'hui, vous l'accompagnez d'une sauce à la crème et à la moutarde afin qu'il s'imprègne du goût de la sauce. La moutarde donne du piquant au plat, mais qui dure moins longtemps en bouche que, par exemple, celui d'un piment.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

2x sauteuses avec couvercle et poêle.

Recette de **filet de poulet sauce à la crème et moutarde** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préparez le bouillon pour la sauce. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en rondelles de ½ cm. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 15 à 20 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle lors des 5 dernières. Salez et poivrez.



### 2 PRÉPARER ET CUIRE LE POULET

Pendant ce temps, taillez les **champignons** en quartiers. Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et émincez l'**échalote**. Détachez les feuilles de **romarin** des brins et ciselez-les. Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **filet de poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la poêle : il ne doit pas être encore cuit. Pendant ce temps, coupez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux.



### 3 CUIRE LES CHAMPIGNONS

Faites chauffer le reste du beurre dans la même poêle et faites revenir l'**échalote** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **champignons** et l'**ail**, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



### 4 ÉTUIVER LE BROCOLI

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif et faites revenir les **brocolis** 1 à 2 minutes. Arrosez avec 125 ml de bouillon par personne (attention, gardez le reste pour l'étape 5). Baissez le feu sur doux et laissez les **brocolis** étuver à couvert 10 à 12 minutes. Égouttez-les si nécessaire.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE

Arrosez les **champignons** avec 75 ml de bouillon par personne. Ajoutez le vinaigre, la moutarde et le **romarin**. Baissez le feu, ajoutez la **crème** et laissez réduire 12 minutes. Ajoutez le **poulet** lors des 5 dernières minutes pour terminer la cuisson.



### 6 SERVIR

Servez les **brocolis** et les **pommes de terre**, puis le **poulet** dans sa **sauce à la crème et à la moutarde**.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons blonds (g) *	60	125	180	250	305	375
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin frais (branches) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de poulet (pc) *	1	2	3	4	5	6
Brocoli (g) *	125	250	375	500	625	750
Crème liquide (ml) 7) *	75	150	225	300	375	450

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3895 / 931	456 / 109
Lipides total (g)	65	8
Dont saturés (g)	27,4	3,2
Glucides (g)	46	5
Dont sucres (g)	4,5	0,5
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	2,8	0,3

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

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

