



Filet de poulet sauce à la crème et moutarde

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

FAMILIALE **RAPIDO** 25 min. • À consommer dans les 3 jours



FAMILIALE



Pomme de terre à chair ferme



Champignons blancs



Gousse d'ail



Échalote



Romarin frais



Filet de poulet



Brocoli



Crème fouettée

Ingrédients de base

Beurre, Huile d'olive, Bouillon de légumes, Vinaigre de vin blanc, Moutarde, Poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Pêle, sauteuse avec couvercle x 2

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons blancs* (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)	1	2	3	4	5	6
Filet de poulet* (pc)	1	2	3	4	5	6
Brocoli* (g)	125	250	375	500	625	750
Crème fouettée* (ml) 7)	75	150	200	300	350	450

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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 À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3891 / 930	455 / 109
Lipides total (g)	65	8
Dont saturés (g)	27,7	3,2
Glucides (g)	46	5
Dont sucres (g)	4,5	0,5
Fibres (g)	35	4
Protéines (g)	10	1
Sel (g)	2,8	0,3

Allergènes:

7) Lait/Lactose

Contact

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



1. Cuire les pommes de terre

Préparez le bouillon. Épluchez ou lavez bien les **potatoes 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 **potatoes de terre** 15 à 20 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle lors des 5 dernières. Salez et poivrez.



4. Étuver le brocoli

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive à feu vif dans la sauteuse avec couvercle 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.



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.



5. Préparer la sauce

Arrosez les **champignons** avec 75 ml de bouillon par personne. Ajoutez le vinaigre blanc, 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.



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.



6. Servir

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

Bon appétit !