

# Ragoût de poulet aux pleurotes



**Mon choix.**

 Durée totale: 50 min

 Temps actif: 50 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g** viande de cuisse de poulet suisse, désossée et sans peau
- 1** oignon
- 2 cs** beurre à rôtir
- 1 cs** farine
- 2 dl** sherry sec
- 3 dl** bouillon de poule
- 2** feuilles de laurier
- 400 g** pleurotes
- 1 bouquet** ciboulette
- 1** gousse d'ail
- 1 bouquet** oignons de printemps
- 500 g** épinards surgelés, décongelés
- 8 dl** bouillon de légumes
- 150 g** polenta moyenne
- 50 g** sbrinz râpé
- sel
- poivre noir du moulin
- muscade
- 1 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 1 dl** crème

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 678** kcal
- 44 g** de protéines
- 38 g** de glucides
- 31 g** de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

## Préparation

- 1** Couper la viande en cubes pour le ragoût. Peler et hacher l'oignon.

- 2 Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Y faire revenir le poulet pendant 2 minutes. Ajouter les oignons et faire rapidement revenir le tout. Tamiser la farine par-dessus, l'incorporer et déglacer avec le sherry et le bouillon. Ajouter les feuilles de laurier et laisser mijoter le ragoût pendant 30 minutes à feu doux.
- 3 Couper les champignons en tranches. Ciseler finement la ciboulette. Peler et hacher finement l'ail. Laver les oignons de printemps et les couper en fines rondelles avec le vert. Essorer les épinards et les hacher grossièrement.
- 4 Dans une casserole, porter à ébullition les oignons de printemps avec le bouillon de légumes. Incorporer la polenta, couvrir et laisser gonfler à feu doux pendant 10 minutes. En fin de cuisson, incorporer les épinards et le fromage et assaisonner la polenta avec du sel, du poivre et de la muscade.
- 5 Chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir les champignons et ajouter l'ail en fin de cuisson.
- 6 Ajouter la crème au ragoût de poulet. Saler et poivrer. Ajouter la ciboulette et les champignons et bien réchauffer le tout. Dresser le ragoût avec la polenta et servir.

**Conseil**

Utiliser des champignons de Paris, des chanterelles ou des cèpes au lieu de pleurotes.