Ragoût de poulet aux pleurotes

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	freuilles 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.

Suisse. Naturellement.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

Viande Suisse
Mon choix.

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.