


Blancs de poulet aux pleurotes et sauce à la crème au citron



La différence est là.

 Durée totale: 1 h

 Temps actif: 1 h

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	blancs de poulet suisse
500 g	pleurotes
2	échalotes
1	gousse d'ail
1	citron bio
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	sel
	poivre noir du moulin
2 dl	crème
0.5 bouquet	estragon
2 cs	huile d'olive
300 g	riz à risotto
3 dl	vin blanc sec
7.5 dl	bouillon de légumes
150 g	pousses d'épinards
30 g	sbrinz
30 g	beurre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

856	kcal
46 g	de protéines
67 g	de glucides
38 g	de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Pourquoi pas un filet de porc?

Cette sauce aux champignons est également délicieuse avec un filet de porc.

Préparation

1 Sortir les blancs de poulet du réfrigérateur 30 minutes à l'avance. Préchauffer le four à 60° C.

- 2 Nettoyer les pleurotes avec un pinceau et les couper en fines lamelles. Peler les échalotes et l'ail, les hacher en petits dés. Laver le citron à l'eau chaude, zester finement, presser le jus.
- 3 Chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Saisir les blancs de poulet des deux côtés pendant 4-5 minutes. Saler et poivrer, retirer de la poêle et garder au chaud dans le four. Faire revenir la moitié des échalotes dans la graisse de la poêle jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajouter les champignons et étuver 5-6 minutes en remuant. Saler et poivrer. Ajouter le jus de citron, réduire au minimum, ajouter la crème et laisser réduire encore 2-3 minutes. Hacher finement l'estragon et l'ajouter à la sauce avec le zeste. Réserver.
- 4 Pour le riz, faire revenir les échalotes restantes et l'ail dans l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajouter le riz et le nacrer en remuant. Déglacer avec la moitié du vin, laisser réduire, puis répéter avec l'autre moitié du vin. Ajouter peu à peu juste assez de bouillon pour couvrir le riz. Laisser mijoter 20-25 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Laver les épinards, les incorporer et les laisser s'affaisser. Râper finement le Sbrinz, l'incorporer avec le beurre.
- 5 Mettre le poulet dans la sauce aux champignons, chauffer brièvement et dresser sur les assiettes chaudes.

Accompagner d'une salade verte.