Blanquette de poulet avec asperges et morilles

Mon choix.

Durée totale: 1 h

Temps actif: 35 min



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	cuisses (désossées) de poulet suisse
150 g	poireau, sans le vert
2 cs	beurre
3 cs	farine
1 dl	vin blanc
5 dl	fond de volaille
1 l	bouillon de légumes
180 g	polenta moyenne
800 g	asperges vertes suisses
1 bouquet	mélange de fines herbes de printemps, p. ex. persil, cerfeuil, aneth, ciboulette
150 g	morilles fraîches (alternative: 40 g morilles séchées)
1 cc	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	sel
	poivre noir du moulin
1.5 dl	crème
	muscat
50 g	sbrinz râpé

Valeurs nutritives

1 portion content env.:

719	kcal
44 g	de protéines
51 g	de glucides
34 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Conseil

Au lieu du poulet, cette blanquette est également délicieuse avec de l'épaule de veau ou de porc.

Préparation

1. Parer le poireau, le laver et le couper en petits dés. Couper la viande en morceaux de 4 cm de largeur.

2. Dans une poêle, faire revenir le poireau dans le beurre. Ajouter le poulet et faire revenir 5 minutes. Tamiser la farine par-dessus et mélanger. Déglacer avec le vin blanc et le fond. Laisser braiser à couvert pendant 45 minutes à feu doux.

3 Dans une autre casserole, porter le bouillon à ébullition. Incorporer la polenta, couvrir et laisser gonfler à feu doux pendant 20 minutes.

4 Laver les asperges, raccourcir les extrémités de 2 cm, puis les couper en tronçons de la taille d'une bouchée. Cuire les asperges dans de l'eau salée ou à la vapeur pendant 5 minutes. Les refroidir sous l'eau froide.

5 Hacher les fines herbes.

6 Couper les morilles fraîches en deux ou en quatre selon leur taille et les laver soigneusement. Faire chauffer l'huile et faire revenir les morilles brièvement à feu vif, puis saler et poivrer.

7 Ajouter la crème à la blanquette et assaisonner la sauce de sel, de poivre et de muscade. Ajouter les asperges et les morilles et bien réchauffer le tout.

8 Incorporer le sbrinz à la polenta. Dresser la blanquette et la polenta sur des assiettes préchauffées et servir.