

Blanquette de poulet avec asperges et morilles



La différence est là.

 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 contient 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. Déglicer 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.