

EMINCÉ DE POULET AUX CHAMPIGNONS

Mise en place et préparation:
env. 30 min

½ c. s. d'huile d'olive

200 g d'émincé de poulet

¼ de c. c. de sel

un peu de poivre

½ c. s. d'huile d'olive

1 oignon, haché
finement

**250 g de champignons de
Paris**, en lamelles

150 g de shiitakés,
en lamelles

1 c. c. de farine

¼ de c. c. de sel

2 c. s. de vin blanc

1½ dl de bouillon de bœuf

**½ dl de demi-crème à
sauce**

2 c. s. de ciboulette, ciselée
sel, poivre, selon goût

120 g de pâtes

(p. ex. tagliatelles)

eau salée, bouillante

1. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Saisir l'émincé de poulet env. 4 min, retirer, saler, poivrer.
2. Bien faire chauffer l'huile dans la même poêle. Faire revenir oignon, champignons et shiitakés env. 5 min, saupoudrer de farine, saler.
3. Mouiller avec le vin, faire réduire complètement. Ajouter le bouillon et la crème, porter à ébullition, laisser bouillonner env. 5 min sur feu doux. Remettre l'émincé de poulet, le temps de bien faire chauffer, incorporer la ciboulette, rectifier l'assaisonnement.
4. Cuire les pâtes al dente dans l'eau salée, égoutter, dresser avec l'émincé.

Suggestion: remplacer les pâtes par du riz.

Portion: 509 kcal, lip 16 g, glu 52 g, pro 37 g


Suggestion lunch

Préparer la veille, garder à couvert au frais. Bien réchauffer au moment de servir ou emporter très chaud dans une lunch box isotherme.



Important

Les ingrédients sous «Compléter avec» complètent idéalement la recette. Ils sont donc déjà inclus dans le calcul des valeurs nutritionnelles.

-  **2** | La recette est prévue pour 2 personnes.
Pour 4 personnes, doubler les quantités indiquées.