

Blancs de Poulet Rotis aux Chicons à la Crème Moutardée

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| - BLANC(S) DE POULET | 4 beaux |
| - CHICON(S) | 8 |
| - SUCRE SEMOULE | 1 c à soupe |
| - CRÈME FRAICHE | 250 ml |
| - CRÈME FRAICHE EPAISSE | 2 c à soupe |
| - MOUTARDE | 1 (petite) c à soupe à l'ancienne |
| - SEL | |
| - POIVRE | |

Recette:

- Coupez et ôtez les cœurs des chicons.
- Faites-les revenir dans du beurre chaud avec un peu d'eau. Salez et poivrez. En fin de cuisson ajoutez 1 c à soupe de sucre semoule. Réservez sur une assiette.
- Coupez les blancs de poulet en 2 dans le sens de la longueur (afin d'obtenir de grosses aiguillettes).
- Dans la même poêle, faites griller les blancs de volaille. Salez et poivrez. Laissez cuire quelques minutes puis réservez avec les chicons cuits.
- Déglacez la poêle avec les crèmes à l'aide d'une spatule. Intégrez la moutarde.
- Remplacez les chicons et la volaille dans la sauce et rectifiez l'assaisonnement.
- Servez le poulet et les chicons nappés de sauce.



Remarque:

Accompagnez avec de la purée de pommes de terre.