PL-2196

Blancs de Poulet Sautés Chasseur (à l'Estragon)

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- Blancs de Poulet	*4 beaux*
- Champignons de Paris	*250g*
- Oignons	*1*
- Concentré de Tomates	*1 c à café*
- Tomates	*2*
- Bouillon de Volaille	*250 ml (½ cube)*
- Maïzena	*1 c à soupe*
- Estragon	*en option*
- Sel	
- Poivre	



Recette:

- Emincez l'oignon.
- Nettoyez et coupez les champignons en dés.
- Coupez les blancs de poulet en morceaux. Faites-les dorer à feu vif dans un mélange beurre-huile, sur toutes les faces, dans une cocotte. Réservez-les sur une assiette.
- Dans la cocotte, faites rôtir les champignons quelques minutes. Salez et poivrez puis réservez sur une assiette.
- Toujours dans la cocotte, faites suer l'oignon émincé et ajoutez le concentré de tomate.
- Déglacez avec le vin et grattez les sucs de cuisson. Laissez réduire de moitié.
- Pelez et concassez les tomates concassées puis ajoutez-les dans la cocotte ainsi que le fond de volaille. Portez à frémissement.
- Remettez les morceaux de poulet dans la cocotte, couvrez et laissez mijoter doucement pendant 15-20 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajoutez alors les champignons rôtis.
- Liez la sauce avec un peu de maïzéna dilué dans un fond d'eau froide.
- Dressez sur vos assiettes les morceaux de poulet nappés de sauce et saupoudrez d'estragon (pour ceux qui aiment !!).