

Oiseaux Sans Tête aux Épinards et Champignons

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- OISEAU(X) SANS TETE	4-6
- EPINARDS	400-500g en branches
- CHAMPIGNONS DE PARIS	250g
- OIGNON(S)	1
- MOUTARDE	1 c à soupe
- FOND DE VOLAILLE	250 ml (1/2 cube)
- CRÈME FRAICHE	4 c à soupe
- NOIX DE MUSCADE	
- MAIZENA	un peu
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Emincez l'oignon.
- Faites fondre du beurre dans une casserole et faites-y revenir les oiseaux sans tête sur toutes les faces. Salez et poivrez. Ajoutez la moitié de l'oignon émincé et laissez prendre couleur.
- Nappez les oiseaux sans tête de moutarde puis arrosez avec le bouillon. Laissez bouillir puis baissez le feu et laissez mijoter doucement à demi-couvert pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en gros morceaux.
- Faites-les revenir dans un peu de beurre avec l'oignon restant. Ajoutez ensuite les épinards et laissez fondre doucement. Ajoutez un peu de muscade et 2 c à soupe de crème. Salez et poivrez. Réservez.
- Lorsque la viande est cuite, faites épaissir la sauce en augmentant le feu et en la liant avec un peu de maïzéna.
- Servez les oiseaux coupés en 2 sur un lit d'épinards et nappés de sauce moutarde.

