



POULET À LA MOUTARDE ET À LA CRÈME

 20 minutes 20 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de champignons mélangés
- 1 oignon rouge
- 2 filets de poulet sans peau (120g chacun)
- 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne (12 g)
- 60 ml de crème liquide

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Placez une poêle antiadhésive de 30cm sur feu moyen-vif. Mettez tous les champignons dedans, sans matière grasse, en cassant les plus gros. Laissez-les revenir, dorer et dégager une odeur de noisette en les remuant de temps en temps, tout en pelant et en éminçant l'oignon rouge, puis en tranchant les filets de poulet en bandes de 1cm de large.
- 2° Quand les champignons sont bien dorés, rajoutez l'oignon et le poulet dans la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faites cuire 5 minutes, en remuant souvent puis ajoutez la moutarde, la crème et 150ml d'eau. Portez à ébullition, puis laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce soit fluide et le poulet suffisamment cuit. Goûtez, assaisonnez bien avec du sel marin et du poivre noir et servez.
- 3° © Jamie Oliver - 5 ingrédients - Rapide & facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (364 g)	% AR
ÉNERGIE	72 kcal	263 kcal	13 %
PROTÉINES	9 g	34 g	68 %
GLUCIDES	3 g	9 g	4 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	65 mg	238 mg	10 %