Morgane Allous
Diététicien · 59 95 0698 7

POULET DORÉ EN CRÈME D'ESTRAGON LÉGÈRE ET CHAMPIGNONS

A déguster avec des petites carottes et du riz basmati parfumé au safran.

10 minutes
40 minutes
6 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 250 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 4 branches d'estragon
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 c. à café de margarine allégée
- ½ cube de bouillon de volaille dégraissé
- sel
- poivre

MODE DE PRÉPARATION

1° Pelez et hachez l'ail et les échalotes. Effeuillez les branches d'estragon. Diluez le bouillon dans 20 cl d'eau chaude.
2° Dans une sauteuse antiadhésive, faites chauffer l'huile avec la margarine. Faites-y dorer le poulet de tous les côtés.
3° Ajoutez l'ail, les échalotes et l'estragon. Laissez cuire 3 minutes en remuant.
4° Déglacez avec le vinaigre et le bouillon, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen 20 minutes, en retournant les morceaux de poulet à mi-cuisson.
5° En fin de cuisson, retirez le poulet et maintenez-le chaud dans un plat couvert. Ajoutez la crème épaisse dans la sauteuse, et portez à ébullition en remuant pour bien mélanger les sucs.
6° Arrêtez au premier bouillon et nappez le poulet dans son plat. Servez avec une salade et s'il y en a, retirez la peau du poulet avant de manger !
7° Arrêtez au premier bouillon et nappez le poulet dans son plat. Servez avec une salade et s'il y en a, retirez la peau du poulet avant de manger !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (154 g)	% AR
ÉNERGIE	150 kcal	230 kcal	12 %
PROTÉINES	14 g	21 g	43 %
GLUCIDES	3 g	4 g	2 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	9 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	398 mg	613 mg	26 %