

**POULET AUX CHAMPIGNONS** 20 minutes
 25 minutes
 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 500 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 2 portions grandes de haricot vert, cuit (500 g)
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- 700 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 4 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, épaisse, rayon frais (96 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté (3 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pour les haricots verts, portez de l'eau à ébullition dans la grande casserole. Émiettez 1/8 de bouillon cube par personne par-dessus. Détaillez les champignons en quartiers. Équeutez les haricots et coupez-les en 3 morceaux de taille égale.
- 2° Ajoutez les haricots à la casserole et cuire 8-10 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.
- 3° Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et cuire les champignons 4 à 6 minutes. Salez, poivrez et remuez régulièrement.
- 4° Pendant ce temps, saupoudrez les deux côtés du poulet d'herbes de provence et faites les cuire à la poêle (ou au grill) 3-5 minutes de chaque côté. Ils ne doivent pas être encore totalement cuit.
- 5° Ajoutez les champignons, la crème liquide et 1/8 du bouillon cube à la sauteuse contenant le poulet et faites cuire le tout encore 6 à 10 minutes, à couvert, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Retirez le couvercle lors des 4 dernières minutes pour que la sauce puisse réduire.
- 6° Mélangez. Servez les haricots sur les assiettes et garnissez-le avec des herbes. Disposez le poulet par-dessus et nappez le tout de sauce aux champignons à la crème.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (456 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	354 kcal	18 %
LIPIDES	3 g	12 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
CHOLESTÉROL	29 mg	130 mg	43 %
SODIUM	58 mg	264 mg	11 %
GLUCIDES	2 g	9 g	3 %
SUCRES	1 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	30 %
PROTÉINES	10 g	48 g	—