

Pilons de poulet aux courgettes et à l'estragon ww



Pour 4 pers / 6 pp par pers pour 110 gr de viande

- 6 pilons de poulet
- 1 bouillon cube de volaille
- 125 ml d'eau
- 125 ml de vin blanc
- 600 gr de courgettes

- 4 cs de crème épaisse à 15 % de mg
- sel, poivre
- estragon

Dans un auto-cuiseur ou une cocotte minute recouverte d'une feuille de cuisson faire dorer les pilons de tous côtés.

Pendant ce temps couper les courgettes en dés.

Une fois le poulet bien doré déglacer avec l'eau et le vin blanc en récupérant les sucs de la viande et retirer la feuille de cuisson.

Rajouter les courgettes, le bouillon cube émietté, l'estragon, sel et poivre.

Fermer la cocotte et laisser cuire 25 minutes à partir de la mise sous pression.

Pour finir ouvrir la cocotte et rajouter la crème, mélanger le tout et servir.