

## Filet de poulet sauce à l'estragon WW



*pour 4 pers / 4 PP ou 4 SP pour 110 gr de viande*

- 4 escalopes de poulet
- 1 cc de fond de veau
- 100 ml d'eau
- 10 gr de beurre à 41% de mg
- 1 échalote
- 50 ml de vin blanc

- 80 gr de lait concentré 1/2 écrémé non sucré
- estragon
- sel, poivre
- jus de citron

Faire cuire le poulet dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson. Saler, poivrer et arroser d'un peu de jus de citron.

Dans une sauteuse faire fondre le beurre et faire revenir l'échalote émincée. Déglacer avec le vin blanc, puis rajouter l'eau, le lait concentré, l'estragon et le fond de veau. Saler,poivrer.

Faire cuire cette sauce puis y rajouter les escalopes de poulet.

Les retourner dans la sauteuse pour qu'elle s'imbibe bien de sauce puis faire chauffer l'ensemble 2 minutes.