

Poulet au marsala WW



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

- 600 gr d'escalopes de [poulet](#)
- 1 cc d'huile d'olive
- 2 cs de farine
- 1 gousse d'ail
- 120 ml de marsala

- 6 cs de crème épaisse à 15 % de mg
- 1 boîte de champignons de Paris soit 230 gr
- 200 ml d'eau
- 1 bouillon cube
- sel, poivre
- Persil.

Constituer un bouillon de volaille en faisant dissoudre le bouillon cube dans l'eau chaude.

Couper les escalopes de poulet en aiguillettes.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire dorer les aiguillettes, saler poivrer et ajouter l'ail pressé.

Saupoudrer de farine, mélanger et faire cuire 2 minutes.

Verser ensuite le marsala, remuer le tout et faire cuire à nouveau 2 minutes.

Puis rajouter les champignons, le bouillon de volaille, la crème, le persil et mélanger le tout.

Faire cuire une dizaine de minutes à feu doux en surveillant et en remuant régulièrement.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir.