



Blancs de poulet aux champignons et à la moutarde

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 4 pers / 1 persopoints + 1

- 4 blancs de poulet
- 1 échalote
- 1 cc d'huile d'olive
- 500 gr de champignons de Paris
- 1 cs de bouillon de poule en poudre
- 150 ml d'eau
- 2 cs de moutarde mi-forte
- 1 cs de crème épaisse à 15 % de mg
- sel, poivre

Couper les blancs de poulet en morceaux.

Couper les champignons en lamelles.

Mettre une feuille de cuisson dans une sauteuse, à défaut mettre un peu d'huile (à comptabiliser pour ceux qui suivent le programme ww) et faire dorer le poulet, saler poivrer.

Retirer le poulet.

Dans la même poêle mettre l'huile, les champignons, l'échalote, le bouillon de poule, l'eau et la moutarde.

Frotter la feuille de cuisson avec une cuillère en bois pour retirer les sucs de la viande et la retirer.

Rajouter le poulet et la crème et faire cuire 10 à 15 minutes à couvert et à feu doux.

Servir de suite.