



## Aiguillettes de poulet à la moutarde et son écrasé de pommes de terre et carottes

**LA CUISINE DE BOOMY**

*Pour 4 pers / 2 Persopoints par pers*

- 600 gr de filets de poulet
- 550 gr de carottes
- 550 gr de pommes de terre
- 2 cs de moutarde forte
- 1 cs de farine
- 1 cs d'huile de tournesol
- 300 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 10 gr de beurre à 41 % de mg
- sel, poivre
- persil

Eplucher les carottes et les pommes de terre , les couper en petits morceaux et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée.

Pendant ce temps couper le poulet en aiguillettes, le saupoudrer de farine, saler, poivrer. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir le poulet des deux côtés, jusqu'à ce qu'il soit bien doré puis ajouter la moutarde, l'eau et le cube de bouillon de volaille émietté. Laisser mijoter 6 minutes en retournant le poulet à mi-cuisson. Rajouter du persil ciselé dans la sauteuse avant de servir.

Lorsque les légumes sont cuits, les égoutter, les écraser à l'aide d'un presse purée, ajouter le beurre et mélanger bien pour l'incorporer à l'écrasé de légumes.

Servir les légumes accompagnés de poulet nappé d'un peu de sauce.