

Hauts de cuisses de poulet crème moutarde estragon (Cookoo)



*Pour 5 personnes / 6 points par pers
100 à 110 gr de viande sans la peau*

La recette

Ingrédients:

- 5 hauts de cuisses de poulet
- 2 échalotes
- 10 gr de beurre à 41 % de mg
- 1 cs de farine
- 1 cs de fond de volaille
- 250 ml d'eau
- 2 cs de crème épaisse à 15 % de mg
- 1 cs de moutarde mi- forte (pour moi)
- estragon
- sel, poivre

- Émincer les échalotes. Lancer le mode dorer. Mettre le beurre dans la cuve ainsi que les échalotes et faire cuire tout en remuant pendant environ 1 minute. Ajouter ensuite les morceaux de poulet, saler, poivrer et les faire dorer sur toutes les faces. (5 minutes)
- Saupoudrer de farine, mélanger, ajouter l'eau et le fond de volaille et lancer une cuisson rapide pour 10 minutes.
- Retirer la viande. Mettre la crème, la moutarde et l'estragon dans la cuve et faire chauffer en mode dorer, ajouter les morceaux de viande dans la sauce, mélanger brièvement et servir de suite.