

Poêlée de poulet aux poireaux à la moutarde



Ingrédients:

- 1 cs d'huile d'olive
- 100 ml de crème liquide à 12 % de mg
- 5 blancs de poireaux
- 4 blancs de poulet
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon
- sel, poivre
- cumin
- 2 cs de moutarde douce

Pour 4 personnes / 3 points par personne

La recette

- Couper les blancs de poulet en cubes, faire chauffer l'huile dans un sauteuse et faire revenir le poulet, sortir de la sauteuse et réserver.
- Emincer les blancs de poireaux, l'oignon et l'ail. Mettre le tout dans la sauteuse sans l'avoir rincée, rajouter un fond d'eau et faire cuire quelques minutes à feu doux jusqu'à ce que le poireau commence à se fondre.
- Ajouter alors le poulet, saler, poivrer. Couvrir puis cuire 10 minutes à feu moyen.
- En fin de cuisson verser la crème et ajouter la moutarde et le cumin, mélanger et chauffer 2 minutes avant de servir.