

EMINCÉ DE POULET MARINÉ AU LAIT,

SAUCE MOUTARDE À L'ANCIENNE

Recette extraite de " Mangeurs de lait " de Nathalie HELAL

Edition Ouest France

Ingrédients

600 g de filets de poulet
25 cl de lait demi-écrémé
1 oignon jaune émincé
10 cl de vin blanc sec
2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
20 cl de crème fraîche entière
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 noix de beurre
sel, poivre du moulin



Préparation

Détaillez le poulet en fines lanières

Déposez-les dans un saladier et recouvrez avec le lait

Filmez et laissez mariner 1 h au frais.

Egouttez le poulet et épongez-le.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et le beurre, puis faites revenir l'oignon 3 min.

Ajoutez le poulet, faites-le dorer 6 à 7 min.

Salez, poivrez et déglacez avec le vin blanc. Laissez réduire 2 min.

Incorporez la moutarde et la crème. Laissez mijoter 10 min à feu doux.

Servez la volaille nappée de sauce avec des tagliatelles fraîches, du riz ou un écrasé de pommes de terre.

