

POULET À LA CRÈME, MOUTARDE & CHAMPIGNONS



Ingrédients :

- 2 filets de poulet = 200 à 250g
- 1 gros oignon = 100g
- 1 grosse gousse d'ail = 6g
- 8 champignons de Paris 300g
- Crème fraîche entière liquide (ou épaisse) 200 mL
- Moutarde 2 càs = 30g
- Sel, poivre, curry
- Huile végétale (olive, tournesol) 4 càs
- Pâtes ou riz (pour l'accompagnement) 150 à 200g crus

Astuces :

- Remplacer la crème fraîche par une crème végétale (soja, coco).
- Remplacer les champignons par d'autres légumes : poivrons, courgettes, carottes...

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 2 personnes

1. Préparer la **sauce** : mélanger la crème fraîche, la moutarde, le sel, le poivre et le curry.
2. Éplucher et **émincer** la gousse d'ail.
3. Éplucher et **émincer** l'oignon.
4. Faire cuire les pâtes ou le riz et les **égoutter** en fin de cuisson.
5. Dans une poêle sur **feu moyen** : faire chauffer l'huile et faire revenir les légumes (ail, oignon, champignons) environ **10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
6. Baisser sur **feu doux**, ajouter le poulet et laisser cuire en remuant (environ **5 minutes**).
7. Ajouter la sauce à la crème et laisser cuire environ **2 minutes**.
8. Ajouter les pâtes ou le riz, **mélanger** et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr