



Poulet à la sauce crémeuse à la moutarde de Dijon et purée de pommes de terre

Temps total:
50 Minutes

Plat:
dîner

Portions:
4

Ingrédients:

Purée de pommes de terre:

450 g de pommes de terre
1 c. à soupe de beurre
¼ tasse de crème entière
½ c. à café de sel

Poulet:

1 c. à soupe de beurre
½ c. à soupe d'huile d'olive
2 blancs de poulet
¼ c. à café d'ail en poudre
sel selon votre goût
poivre noir selon votre goût

Sauce crémeuse à la moutarde de Dijon:

1 c. à soupe de beurre
1 gousse d'ail finement hachée
½ c. à soupe de farine
¼ tasse de bouillon de poulet
¼ tasse de vin blanc sec
1-1½ c. à soupe de moutarde de Dijon
¼ c. à café de sel
⅛ c. à café de poivre noir
½ tasse de crème entière

Préparation:

1.

Faites cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres, égouttez-les puis écrasez-les avec le beurre, la crème et le sel jusqu'à obtenir une purée lisse. Gardez au chaud.

2.

Assaisonnez les blancs de poulet avec du sel, du poivre et de l'ail en poudre. Faites chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une poêle, puis faites dorer les blancs de poulet des deux côtés. Réservez-les ensuite.

3.

Dans la même poêle, ajoutez le beurre, l'ail et la farine. Versez progressivement le bouillon et le vin, puis ajoutez la moutarde de Dijon, le poivre et la crème. Laissez mijoter brièvement jusqu'à ce que la sauce épaississe.

4.

Remettez le poulet dans la sauce et terminez la cuisson au four à 190 °C pendant environ 15 à 18 minutes. Servez avec la purée de pommes de terre et garnissez de persil selon votre goût.