

FILETS DE POULET SAUCE EMMENTAL

Juin 2019

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 filets de poulet (140 g pièce)
- ★ 20 cl de crème fleurette
- ★ 30 g d'emmental râpé
- ★ 5 cl de vin blanc sec
- ★ 4 grandes feuilles de batavia
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 25 g de beurre
- ★ 10 brins de ciboulette
- ★ 2 pincées de baies roses
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Casserole, Poêle, Fouet

Préparation : 5 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 7,00 € (soit 1,75 € par personne)



Recette :

Verser la crème dans une casserole, ajouter l'emmental râpé et chauffer à feu doux jusqu'à dissolution du fromage pendant environ 5 minutes. Faire fondre dans une poêle le beurre avec l'huile à feu moyen, ajouter les filets de poulet, saler, et les laisser colorer sur les deux faces en les retournant souvent pendant 10 minutes. Les réserver au chaud. Ciseler finement la ciboulette.

Déglacer la poêle avec le vin blanc, en grattant pour décoller les sucs de cuisson des filets de poulet, ajouter la crème à l'emmental, saler, poivrer, parsemer de baies roses et donner un bouillon. Dans chaque assiette de service, placer une feuille de salade, y déposer un filet de poulet découpé en 4 tronçons, napper de sauce bien chaude, parsemer de ciboulette ciselée et servir accompagné d'un riz blanc, de purée de pommes de terre ou de tagliatelles fraîches.

Boisson :

Un blanc de Meursault ou un Savennières demi-sec servi à 12°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.