

Blanc de poulet aux pommes et aux champignons



Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 blancs de poulet
- 1 petite pomme golden
- 80 g de champignons de Paris
- 15 cl de crème fraîche à 20 %
- Sel, poivre

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

1. Mettre dans une poêle anti-adhésive les blancs de poulet salés et poivrés au préalable, laisser cuire 10 minutes.
2. Laver et émincer les champignons. Peler et émincer la pomme.
3. Faire sauter les champignons rapidement à la place du poulet avec la pomme, ajouter la crème, le sel et le poivre. Porter le tout à ébullition et laisser bouillir 1 minute.
4. Remettre la viande à chauffer à couvert quelques instants dans la sauce, puis servir.

Astuce

Ne pas découper les pommes et les champignons en lamelles trop fines pour ne pas qu'elles perdent leur texture.

Citronner les champignons et les pommes pour éviter qu'ils ne noircissent.

Variante

Si vous souhaitez faire un plat plus raffiné, remplacer les champignons de Paris par des giroles, morilles ou trompettes de la mort, fraîches ou séchées.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 31,5 g Glucides : 12,5 g Lipides : 10 g Energie : 266 Kcal

