



## Filets de volaille sauce champignons

### Ingrédients pour environ 3 personnes

*450 gr de filet de volaille bio de préférence (poulet ou dinde)*

*200 gr de champignons au choix. J'ai mis des trompettes des morts séchées ( Cornes d'Abondance )*

*1 échalote, sel et poivre*

*1 c à s d'huile d'olive ; 2 c à s de farine*

*1 pot de crème épaisse ; 1/2 verre de vin blanc sec ; 1 verre d'eau*

*1 cube de bouillon de légumes bio ; Des pignons de pin*

\*\*\*\*\*

*Coupez vos filets en lanières, saler et poivrer*

*Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive*

*Ajoutez la volaille et faites la colorer légèrement*

*Hachez l'échalote, ajouter.*

*Ajoutez les champignons coupés*

*Saupoudrez de farine et mélanger bien*

*Verser le vin blanc, l'eau et mettre le cube de bouillon*

*Saler et poivrer*

*Cuire à feu doux environ 20 minutes*

*La sauce doit avoir réduit et épaissit.*

*Faites colorer sous le gril les pignons de pin*

*En fin de cuisson, vérifier l'assaisonnement et ajoutez la crème.*

*Un bouillon plus tard servez bien chaud , parsemez de pignons bien dorés.*

<http://manature2.canalblog.com/>