



Fricassée de poulet aux échalotes et à l'estragon

Ingrédients pour trois personnes:

Environ 500 gr de poulet en morceaux
5 à 6 belles échalotes
1 branche d'estragon
1 verre de bon vin blanc
1/2 verre d'eau
Sel et poivre
1 petite c à soupe d'huile d'olive

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle

Mettre les morceaux de poulet à dorer sur feu vif.

Réservez et jetez l'excédent d'huile

Epluchez et coupez les échalotes en lamelles. Les faire légèrement blondir tout en mélangeant bien.

Déglacez avec le vin blanc.

Faire réduire un peu et ajoutez l'eau, le sel, le poivre et la branche d'estragon.

Remettre les morceaux de poulet et laissez cuire sur feu doux environ 30 minutes.

Servez bien chaud

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