

Aiguillettes de poulet à la sauge

Ingrédients pour 2 :

- 2 blancs de poulet (environ 300 g)
- 3 gousses d'ail
- herbes de Provence
- 10 feuilles de sauge
- sel, poivre
- 2 cs de crème fraîche allégée à 15 %
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 pincée de sucre

Coupez les blancs de poulet en aiguillettes.

Épluchez l'ail, retirez le germe et passez-le au presse-ail. Faites-le suer dans l'huile d'olive chaude. Ajoutez le poulet. Cuire une minute à feu vif puis à feu moyen jusqu'à ce que la viande soit bien blanche. Salez, poivrez et ajoutez les herbes de Provence.

Ciselez la sauge et ajoutez.

Une fois la cuisson terminée, chauffez fort votre poêle 1 minute, retirez la viande et déglacez avec un peu d'eau pour récupérer les sucs de cuisson. Ajoutez la crème fraîche, une pincée de sucre et cuire à feu doux avec le poulet pendant 2 à 3 minutes.

Servez

- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : environ 15 minutes
- Coût : faible
- Difficulté : facile
- Points ww : 5,5 propoints pour le poulet à volonté ou 4,5 pour 120 g de poulet.
- Recette approuvée par ma chouquette (19 mois).

Les petites folies de MW : <http://miloumoi.canalblog.com/>

*Bloggeuses, si vous utilisez cette recette, merci de ne pas recopier l'intégralité du texte mais de mettre un lien, c'est plus sympa. Merci © Et n'hésitez pas à laisser un petit commentaire !
Toute reproduction, de tout ou en partie, par quelque moyen ou procédé que ce soit, pour des fins autres que celles d'utilisation personnelle, est strictement interdite.*