

Poulet aux artichauts, sauce Comté

Pour 3 personnes :

3 beaux filets de poulet

1 boîte de fonds d'artichaut

(ou 4 ou 5 fonds surgelés)

1 oignon

20 cl de crème fraîche

70 g de Comté râpé

Sel, poivre et huile d'olive



- Si on utilise des fonds d'artichauts surgelés, les faire cuire pendant 20 minutes, dans une casserole d'eau bouillantes salées. S'il s'agit de fonds d'artichauts en conserve, bien les rincer, pour leur ôter leur goût légèrement métallique.
- Dans les deux cas, bien les égoutter et réserver.
- Découper les filets de poulet en lanières. Émincer finement l'oignon.
- Dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive et ajouter ensuite les morceaux de poulet. Faire cuire 10 à 12 minutes, le temps que la viande commence à dorer.
- Dans une petite casserole, faire chauffer la crème fraîche et le Comté, jusqu'à ce que le fromage fonde.
- Quand la viande est cuite, ajouter les artichauts émincés et laisser cuire encore quelques minutes.
- Verser la sauce au Comté, après avoir rectifié l'assaisonnement si nécessaire, mélanger et servir aussitôt. Personnellement, j'ai servi la sauce à part, à cause de Junior !!!

