

Poulet à la moutarde et aux légumes

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 17 min



ingrédients

Poulet en sauce et légumes

- 4 échalote(s)
- 30 g d'huile d'olive
- 340 g de champignon(s) frais de Paris
- 1 cube de bouillon de poule
- 250 g d'eau
- 45 g de vin blanc 13,5% (Terrassous®)
- 40 g de moutarde de Dijon (Fallot)

- 100 g de crème fraîche épaisse entière 30%MG
- 3 pincée(s) de sel à l'ail maison*
- 5 ou 6 tour(s) de moulin à poivre 5 baies
- 10 g de fécule de pommes de terre
- 800 g de filet(s) de poulet(s) sans peau
- 280 g de courgette(s)

Accompagnement

- 360 g de riz basmati

Poulet en sauce et légumes :

Couper les échalotes en 2, mettre dans le bol. Mixer 10 sec/vit 7. Verser l'huile d'olive et faire rissoler les échalotes 3 min/100°C/vit 1/S (panier inox à l'envers). Le bol se colore légèrement. Ajouter les champignons de Paris frais nettoyés et coupés en 4. Faire suer 2 minutes - 90°C - vitesse 2. (sans verre doseur). Ajouter le cube de bouillon, l'eau, le vin blanc, la moutarde, la fécule de pommes de terre et la crème. Saler et poivrer. Mélanger 40 sec/vit 2. (sans verre doseur). Ajouter le poulet détaillé en morceaux de 3x3 cm et la courgette lavée et non épluchée en gros cubes. Faire mijoter 12 min/120°C /vit 2. (panier inox à l'envers). Mélanger de temps en temps à l'aide de la spatule. Mélanger 5 min/vit 2. (phase finale de cuisson sans chauffer) Mélanger de temps en temps.

Accompagnement :

Pendant la préparation du poulet, cuire du riz basmati à part. Dresser le poulet et les légumes à l'assiette, le riz en le moulant à l'aide du verre doseur.

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	échalotes	10 sec		7	
	Huile d'olives	3 min	100°C	1/S	
	Champignons	2 min	90°C	2	
	cube, eau, vin, moutarde, fécule, crème, sel, poivre	40 sec		2	
	Poulet, courgette	12 min	120°C	2	
	(phase de cuisson éco)	5 min		2	

*SEL A L'AIL maison :

Retrouvez la recette sur votre robot ou sur le club : <http://club.guydemarle.com/recette-cookin/sel-lail>

Autour de ma table <http://www.autourdematable.com/>

Pour vos commandes sur le site GOURMANDISES, utilisez ce code : BEA05248 (0=zéro)