

Poulet sauce légère estragon moutarde



Pour deux personnes

- Deux blancs de poulet de qualité
- Entre 300 et 500 ml de bouillon de bœuf maison
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de moutarde aigre douce Kühn
- 2 cuillères à café d'estragon ciselé (du surgelé de Monsieur P. pour moi)
- Poivre

Cette recette est d'une simplicité enfantine.

Faire pocher les blancs de poulet dans le bouillon de bœuf le temps nécessaire. Les miens étaient assez épais, ils ont cuit une bonne quarantaine de minutes, voire plus, je n'ai pas réellement chronométré.

Dans un bol, mélanger les deux moutardes, la crème, l'estragon et du poivre.

Lorsque la viande est cuite, prélever une bonne louche de bouillon et la verser dans le bol contenant la crème. Ça permet d'obtenir une sauce dont la crème n'est ni totalement cuite ni totalement crue, et surtout, ça permet d'utiliser très peu de crème, donc sans aller jusqu'à prétendre que c'est un plat diététique, disons juste que ce n'est pas un plat trop riche.

J'avais mis de côté les carottes que j'avais utilisées dans le pot au feu, je les ai mélangées à un reste poêlée de pâtes et champignons, mais on peut accompagner ce plat de pommes de terre vapeur, de purée, de pâtes fraîches....