

Poulet et champignons à la crème sous vide

🍴 4 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 1h50m

🥛 lait 🧀 moutarde 🧄 sulfites

Blancs de poulet cuits sous vide à basse température, servis avec une sauce crémeuse aux champignons et moutarde.

France

INGRÉDIENTS

☐ blancs de poulet	4	☐ huile d'olive	
☐ huile d'olive, évite que les blancs se collent entre eux		☐ champignons, coupés en tranches fines	500 g
☐ sel		☐ moutarde	1 1/2 càs
☐ poivre		☐ vin blanc	1/2 verre
☐ oignon	1	☐ crème fraîche épaisse	1/2 pot

PRÉPARATION

Peut être accompagné d'une purée de pommes de terre.

— Poulet sous vide —

1. Mettre les *blancs de poulet* sous vide avec un peu d'*huile d'olive*, du *sel* et du *poivre*.
2. Cuire au *thermoplongeur* à 60°C pendant *90 minutes*.
3. Snacker rapidement les blancs dans une poêle après cuisson pour les colorer.

— Sauce champignons —

4. Émincer finement l'*oignon* et le faire revenir dans une *cocotte* avec de l'*huile d'olive*.
5. Lorsqu'il est bien coloré, ajouter les *champignons*. Saler et poivrer.
6. Ajouter la *moutarde* et le *vin blanc*. Laisser l'alcool s'évaporer puis ajouter la *crème fraîche épaisse*. Réduire le feu et laisser mijoter *20 minutes* à feu doux.

sous-vide