

Filets de poulet à la moutarde et à la crème

Difficulté :*

Type de plat : Viandes

Temps de préparation : 0h05min

Temps de cuisson : 0h20min

Ingrédients :

4 filets de poulet

1 échalote

20 cl de crème fraîche épaisse

2 cuill. à soupe de moutarde de Dijon Alélor

20 g de beurre

1 cuill. à soupe d'huile végétale

Etapes de la recette :

Dans une sauteuse, mettre le beurre et l'huile, ajouter l'échalote, faire revenir ajouter les filets de poulet coupés en dés, les laisser revenir 5 min. Pendant ce temps la mélanger la moutarde de Dijon et la crème fraîche. Lorsque le poulet est doré ajouter le mélange et laisser cuire 15 mn à feu doux. Servez avec du riz sauvage.