



Poulet avec sauce à la crème au fromage et au thym

Valeurs nutritives par personne: protéines 50 g, lipides 35 g, glucides 6 g, 540 kcal

De la poitrine de poulet, une sauce aux champignons de Paris, du thym et du fromage, il n'en faut pas plus pour un repas savoureux et vite prêt.

Ingrédients

Plat principal

Pour 4 personnes

- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 150 g de champignons de Paris
- 2 cs d'huile de colza
- 4 poitrines de poulet d'env. 170 g
- sel
- poivre
- 1 cs de farine
- 4 brins de thym
- 2,5 dl de bouillon de poule corsé
- 2,5 dl de crème
- 50 g de sbrinz râpé

À vos tabliers!

Préparation: env. 30 minutes

Hacher l'échalote et l'ail. Couper les champignons en lamelles.

Chauffer l'huile dans une poêle, y saisir le poulet env. 5 min puis le retirer et l'assaisonner de sel et de poivre.

Faire revenir l'échalote, l'ail et les champignons dans la même poêle. Les saupoudrer de farine, mélanger, puis y effeuiller la moitié du thym. Mouiller avec le bouillon et amener à ébullition en remuant. Incorporer la crème et faire réduire env. 10 min à petit feu. Ajouter le sbrinz, saler et poivrer.

Mettre le poulet ainsi que son jus dans la sauce et laisser mijoter à petit feu jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Effeuiller le reste du thym par-dessus et servir. Idéal avec des pâtes.

Recette: Daniel Tinembart

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/rezepte/poulet-avec-sauce-a-la-creme-au-fromage-et-au-thym>