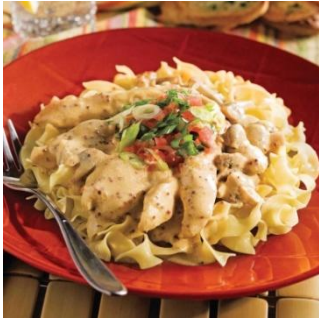


Lanières de poulet à la moutarde



Des lanières de poulet imbibées dans une sauce à la moutarde onctueuse, le tout déposé sur un lit de pâtes: génial!

Ingrédients

- poitrines de poulet 720 g (1 1/2 lb), sans peau
- crème à cuisson 15% 250 ml (1 tasse)
- moutarde de dijon 30 ml (2 c. à soupe)
- bouillon de poulet 250 ml (1 tasse)
- champignons 250 ml (1 tasse), coupés en quartier

Ingrédients facultatifs

- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 1, émincé oignon vert
- 1, coupée en petits morceaux tomate

Prévoir aussi

- 30 ml (2 c. à soupe), hachés d'Échalotes sèches
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre

Préparation

1. Couper les poitrines de poulet en lanières. Réserver au frais.
2. Dans un bol, mélanger la crème avec la moutarde de Dijon, les échalotes, le bouillon de poulet et, si désiré, la moutarde à l'ancienne. Saler et poivrer.
3. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire dorer les lanières de poulet et les champignons. Verser la préparation à base de moutarde et porter à ébullition. Laisser mijoter de 10 à 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce que la viande soit cuite. Remuer de temps à autre.
4. Si désiré, garnir d'oignons verts et de morceaux de tomates.