

Suprême de poulet à la forestière



INGRÉDIENTS

- 4 poitrines de poulet désossées sans la peau
- 2 c. à soupe farine tout usage
- sel au goût
- poivre au goût
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 4 oz champignons
- 3/4 tasse bouillon de poulet
- 1 c. à soupe fécule de maïs
- 1/4 tasse vin blanc
- 2 c. à soupe crème sure
- 2 c. à soupe persil frais

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Dans un bol, mélanger ensemble la farine, le sel et le poivre.

ÉTAPE 2

Enrober les poitrines de poulet. Retirer et secouer pour enlever l'excédent de farine.

ÉTAPE 3

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive.

ÉTAPE 4

Faire dorer les poitrines de poulet 4 ou 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur.

ÉTAPE 5

Déposer les poitrines dans un plat et recouvrir avec un papier aluminium. Garder au chaud.

ÉTAPE 6

Dans la même poêle, faire sauter les champignons avec le reste de l'huile qui reste dans la poêle pendant 1 minute.

ÉTAPE 7

Ajouter le bouillon de poulet et laisser mijoter 2 ou 3 minutes.

ÉTAPE 8

Épaissir avec la fécule de maïs diluée dans le vin.

ÉTAPE 9

Retirer du feu et ajouter la crème sure et le persil. Poivrer au goût.

ÉTAPE 10

Déposer les poitrines de poulet dans chaque assiette et napper de sauce.

ÉTAPE 11

Servir avec un riz ou une purée de pommes de terre.

COMMENTAIRE DE L'AUTEUR

4 oz équivaut à un 1/2 casseau; 115 g de champignons.