

Poulet crémeux aux carottes

● Difficulté : Facile

● Préparation : 20 min / Cuisson : 1 h

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 escalopes de poulet
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil à soupe d'oignon
- 300 g de champignons
- 4 grosses carottes
- 1 cuil à café de cumin
- 2 cuil à soupe de sauce soja
 - 25 cl de vin blanc
 - 15 cl d'eau
 - 20 cl de crème liquide
- 1 cuil à soupe de maïzena

Préparation :

Nettoyez, peler et couper les champignons en lamelles, les faire revenir dans une poêle avec 1 noisette de beurre.

Réserver.

Pelez et émincez finement l'oignon.

Pelez et coupez les carottes en rondelles.

Coupez les escalopes en gros cubes puis faites-les dorer dans l'huile chaude dans une grande poêle.

Recettes de Caline

Quand les morceaux de poulet sont bien dorés, ajoutez l'oignon et faites-les revenir avec le poulet pendant 5 min env.

Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson pendant 5 min.

Ajoutez les carottes, le cumin, la sauce soja, le vin blanc et l'eau.

Laissez réduire à feu vif 10 min puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 10 min.

Dans un bol, mélangez la crème froide et la maïzena puis versez ce mélange sur le poulet.

Mélangez bien le tout.

Recettes de Céline

Couvrez à nouveau et laissez mijoter pendant 15-20 min, en remuant de temps en temps.

Poursuivez un peu la cuisson si les carottes sont encore trop justes.

Rectifiez l'assaisonnement puis servez immédiatement.

Bon appétit à toutes & tous !!