

Blanc de poulet cuit vapeur, sauce citron

◆ Difficulté : Facile

◆ Préparation : 15 min / Cuisson : 20 min

Ingédients pour 4 personnes :

- ◆ 4 blancs de poulet
- ◆ 1 carotte
- ◆ 25 cl de crème semi épaisse
- ◆ 5 cl de jus de citron
- ◆ 5 cl de vin blanc
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- ◆ Sel / Poivre

Préparation :

Epluchez et coupez en petits morceaux l'oignon et la carotte.

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole.

Faites revenir l'oignon et la carotte jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

Déglacez avec le vin blanc puis ajoutez la crème liquide, le jus de citron,
du sel et du poivre.

Recettes de Caline

Mélangez bien et laissez mijoter à petit feu jusqu'à ce que la sauce
épaississe et que la brunoise de carotte soit cuite

Déposez les blancs de poulet dans le panier vapeur et faites-les cuire
environ 10 min environ selon l'épaisseur de la viande

Dressez les blancs de poulet cuits dans les assiettes puis nappez-les
de sauce, on passe à table, accompagné de riz .

Bon appétit à toutes & tous !!