

# Blanc de poulet cuit vapeur, sauce citron

◆ **Difficulté** : Facile

◆ **Préparation** : 15 min / **Cuisson** : 20 min

## Ingrédients 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 !!**