

POULET À LA MOUTARDE

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Nombre de personnes : 4

Ingrédients

- 4 blancs de poulet
 - 2 cuillères à soupe de moutarde
 - 20 cl de crème fraîche
 - 1 oignon
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - Sel
 - Poivre
 - (Optionnel) 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
 - (Optionnel) herbes de Provence ou thym
-

Préparation

1. Éplucher et émincer finement l'oignon.
 2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle ou une sauteuse à feu moyen.
 3. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
 4. Ajouter les morceaux de poulet et les faire dorer sur toutes les faces.
 5. Saler et poivrer.
 6. Baisser le feu, ajouter la moutarde (et la moutarde à l'ancienne si utilisée), puis bien mélanger pour enrober le poulet.
 7. Verser la crème fraîche, ajouter les herbes si désiré, puis mélanger.
 8. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes.
 9. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire avant de servir.
-

Accompagnement conseillé

- Riz blanc
- Pâtes fraîches
- Pommes de terre vapeur
- Légumes verts (haricots, brocolis)