



Poulet à la moutarde

- TEMPS DE PRÉPARATION **15 minutes**
- TEMPS DE CUISSON **20 minutes**

Ingrédients

Poitrines de poulet 720 g (1 1/2 lb), sans peau

Crème à cuisson 15% 250 ml (1 tasse)

Moutarde de Dijon 30 ml (2 c. à soupe)

Moutarde à l'ancienne 30 ml (2 c. à soupe)

Vin blanc (1 tasse)

30 ml (2 c. à soupe), hachés d'Échalotes sèches (françaises)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

5 ml (1 c. à thé, ou au goût) d'estragon séché

5 ml (1 c. à thé, ou au goût) d'herbes de Provinces ou d'herbes salées du Bas-du-fleuve

5 ml (1c. à thé) d'huile d'olives

5 ml (1c. à thé) de sauce Worcestershire

Facultatif:

1, émincé oignon vert pour la garniture

Préparation

Couper les poitrines de poulet en lanières. Réserver au frais.

Ajouter l'huile et le beurre dans une grande casserole et faire préchauffer à feu moyen élevé.

Assaisonner le poulet de sel et de poivre.

Ajouter le poulet dans la casserole et faire sauter pendant 6 à 8 minutes en tournant une fois. Transférer dans une assiette et garder chaud.

Ajouter les échalotes et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire de moitié.

Ajouter la crème, les moutardes, l'estragon, les herbes, la sauce Worcestershire et l'origan.

Remettre le poulet dans la casserole.

Mélanger et faire cuire pendant 10 à 15 minutes.

Garnir d'oignons verts et servir.