



Poulet

Blanquette de poulet express



55 min **15 min** **40 min** **0** **431**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la blanquette de poulet

4 **Escalope(s) de poulet**
2 **Carotte(s)**
4 **Oignon(s) nouveau(x)**
1 **Poireau**
2 c. à soupe **Crème allégée**
20 cl **Bouillon de volaille**
1 branche(s) **Thym**
1 feuille(s) **Laurier**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

2 c. à soupe **Persil plat**
250 g **Riz Blanc**

Étape 1

Préparation de la blanquette

- 1 Faire chauffer une grande casserole d'eau. Une fois l'eau à ébullition, faire cuire le riz. Égoutter le riz et réserver.
- 2 Détailler le poulet en lamelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Eplucher les carottes et les couper en rondelles.
- 4 Eplucher et émincer l'oignon.
- 5 Emincer le blanc de poireau.
- 6 Porter le bouillon de volaille à ébullition avec le thym et le laurier.
- 7 Ajouter les carottes, les oignons, les poireaux et le poulet. Couvrir et laisser cuire pendant 20 minutes sur feu doux.
- 8 Ajouter la crème, bien mélanger.

Étape 2

Dressage

- 1 Retirer la casserole du feu. Retirer le laurier et le thym, répartir la préparation dans un plat de service.
Saupoudrer de persil et servir avec le riz blanc.

