Poulet

Fricassée de poulet crémeuse aux petits pois

1h40	30 min	1h10	0	679
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du poulet

1. Couper le poulet en morceaux. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, faire dorer les morceaux de poulet sur toutes les faces pendant 10 minutes.
2. Peler et émincer les oignons. Les ajouter dans la cocotte, avec le poulet. Remuer pour le faire revenir.
3. Verser le vin blanc dans la cocotte et laisser réduire de moitié sur feu moyen.
4. Ajouter le bouillon de volaille puis couvrir. Laisser ainsi mijoter sur feu doux pendant 1 heure.

Étape 2

Préparation des petits pois

1. Pendant ce temps, écosser les petits pois. Porter une casserole d'eau à ébullition et préparer à côté un saladier d'eau glacée.
2. Plonger les petits pois dans l'eau bouillante, laisser cuire pendant 5 minutes.
3. Les égoutter avec une écumoire et les rafraîchir

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet

1 kg **Poulet(s)**
20 cl **Vin blanc**
20 cl **Bouillon de volaille**
2 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour les petits pois

500 g **Petits pois**

Ingrédients pour le dressage

50 g **Beurre**
20 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

immédiatement dans l'eau glacée.

Étape 3

Dressage

1. Retirer les morceaux de poulet de la cocotte et les réserver au chaud.
2. Ajouter le beurre et la crème dans la cocotte. Faire réduire sur feu vif pendant 5 minutes en remuant pour lier la sauce.
3. Remettre les morceaux de poulet dans la cocotte et ajouter les petits pois égouttés. Couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes. Servir chaud dans des assiettes creuses.