

# POULET SAUCE MOUTARDE WHISKY POIVRE FUMÉ

Mercredi 06 Mai 2020

Une nouvelle moutarde de la Maison Maille, une de plus dans ma collection :

Poulet sauce moutarde whisky poivre fumé pour 2 personnes et  
7sp vert ☐ -5 spl bleu☐ -3spv violet☐ par part

- 200 g de blancs de poulet \*
- 200 g de pommes de terre rattes \*
- 1 bouillon cube dégraissé de volaille
- 100 ml de crème à 4%
- 2 cuillères à café de moutarde whisky poivre fumé
- sel poivre
- ciboulette \*

Préparer le bouillon de volaille : 350 ml d'eau + le bouillon cube et porter à frémissement. Plonger les blancs de poulet et continuer la cuisson à frémissement et à couvert pendant 20 minutes.

Puis, sortir les blancs de poulet et les couper en tranches

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en 2.

Dans une sauteuse, délayer la moutarde dans la crème chaude et 100 ml de bouillon. Rectifier l'assaisonnement de la sauce et rajouter les tranches de poulet et les pommes de terre

Réchauffer quelques minutes et saupoudrer de ciboulette

émincée

Servir aussitôt



Vous n'avez pas cette moutarde alors rajouter 2 c à c de whisky dans la crème et mettez un peu plus de poivre noir

Pour le repas : carottes râpées citron (0sp vert bleu violet □□□) -poulet sauce moutarde whisky poivre fumé (7sp vert □-5spl bleu□-3 spv violet□) -pamplemousse au miel de thym (2sp vert bleu violet □□□-recette du 03 03 2019). Total : 9 sp vert □ -7spl bleu□ -5spv violet □

Très bonne semaine à toutes et tous

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**