

AIGUILLETES DE POULET SAVEUR TRUFFE

Mardi 08 Juin 2021

Ma collection de moutardes n'arrête pas de s'étoffer et chacune apporte un plus dans un plat au départ basique ...

Aiguillettes de poulet saveur truffe pour 3 personnes et 7 sp vert □- 5 spl bleu□ – 3 spv violet□ par part

*-300 g d'aiguillettes de poulet **

*-300 g de pommes de terre rattes**

*-6 oignons nouveaux**

-2 cuillerées à soupe de moutarde saveur truffe

-150 g de crème à 4%

-2 cuillerées à café d'huile isio 4

-1 cuillerée à café de liqueur de truffe du Périgord (facultatif)

-sel poivre blanc

*-ciboulette **

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

Dans une sauteuse huilée, faire revenir les aiguillettes de poulet pour les dorer et les oignons pendant 3 à 5 minutes. Assaisonner légèrement, la moutarde est déjà assez salée.

Verser la crème et la lier avec la moutarde en mélangeant bien.

Rajouter les pommes de terre et continuer la cuisson 5 petites minutes, le temps de les réchauffer.

Finir avec la cuillerée à café de liqueur de truffe hors feu.

Saupoudrer de ciboulette et servir bien chaud.



Je me doute que vous n'avez pas tous de la moutarde saveur truffe (Maille Dijon) mais si vous avez l'occasion de trouver en GS des brisures de truffe en conserve (ce n'est pas trop cher), essayez. Rajoutez quelques brisures dans la crème et le plat très basique à la base devient très particulier avec une odeur de sous-bois et un goût délicat.

Hélas, pour figurer ma recette, je n'avais plus de brisures de truffe noire dans mon réfrigérateur mais malgré tout, le goût était bien là.

Pour le repas : asperges blanches avec 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet

□□□) -aiguillettes de poulet saveur truffe (7 sp vert □-5 spl bleu□-3 spv violet□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert □ -1 sp bleu□-0 spv violet□). Total :11 sp vert □- 7 spl bleu□-4 spv violet□

Excellent début de semaine à toutes et tous.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.