

FILETS DE POULET AVEC SAUCE AUX CANNEBERGES ET À LA MOUTARDE

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 livre (500 g) filets de poulet

Farine

sel et poivre

2 c. à table (30 mL) beurre

2 c. à table (30 mL) huile

1 tasse (150 mL) vin blanc sec

1 tasse (150 mL) bouillon de poulet

3 c. à table (45 mL) moutarde de Dijon

1 1/2 c. à thé (8 mL) fécule de maïs

1 1/2 c. à table (25 mL) eau

1/2 tasse (125mL) Canneberges bio sèches sucrées au sirop d'érable

1/4 tasse (50 mL) échalotes hachées, partie verte seulement

Préparation :

Fariner légèrement les morceaux de poulet; retire l'excès de farine. Saler et poivrer légèrement. Faire chauffer 1 cuillère (15mL) de beurre et d'huile dans une grande poêle. Ajouter la moitié du poulet; cuire environ 2 minutes, retourner une fois jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté et complètement cuit. Ajouter du beurre ou de l'huile au besoin. Réserver sur un plat; garder au chaud. Répéter avec le reste du poulet.

Ajouter le vin, le bouillon de poulet et la moutarde à la poêle, en ramassant les grains de viande grillée. Incorporer la fécule de maïs et l'eau dans un petit bol. Verser en tournant dans la poêle. Ajouter les canneberges bio sèches sucrées. Bouillir de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Incorporer les échalotes; cuire encore 1 minute. Verser la sauce sur le poulet.

Ou substituer 1 livre (500g) de poitrines de poulet désossées. Retirer les filets de l'intérieur de chaque poitrine et découper les poitrines en morceaux de la dimension de filets.

(recette provenant du site www.rje.qc.ca)