



# POULET À LA CRÈME ET AUX POIREAUX

Un plat doux et fondant,  
avec une sauce crémeuse irrésistible ! 😊

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)



2 filets  
de poulet



2 poireaux



20 cl  
de crème fraîche



1/2 oignon



1 gousse d'ail



2 c. à soupe  
d'huile d'olive



20 g  
de beurre



Sel



Poivre

### 1 PRÉPARER LES LÉGUMES



Lave soigneusement les poireaux puis coupe-les en fines rondelles (blanc et vert tendre). Épluche et émince l'oignon. Hache l'ail.

### 2 COUPER LE POULET



Coupe les filets de poulet en morceaux ou en lamelles régulières.

### 3 FAIRE DORER LE POULET



Fais chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une grande poêle à feu moyen. Ajoute le poulet et fais-le dorer 5 à 6 minutes. Sale et poivre. Réserve.

### 4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES



Dans la même poêle, fais revenir l'oignon, l'ail et les poireaux pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants et légèrement compotés.

### 5 AJOUTER LA CRÈME



Remets le poulet dans la poêle. Verse la crème fraîche et mélange délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.

### 6 LAISSER MIJOTER



Laisse mijoter à feu doux pendant 10 minutes jusqu'à obtenir une sauce onctueuse et nappante.

### 7 RECTIFIER L'ASSAISONNEMENT

Goûte et ajuste le sel et le poivre si nécessaire. Sers bien chaud !



### ASTUCES & VARIATIONS

- ♥ Ajoute une cuillère de moutarde pour relever
- ♥ Un filet de citron apporte une touche de fraîcheur

- ♥ Ajoute des champignons pour encore plus de gourmandise

### CONSEIL DE SERVICE

À déguster avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre.

