



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Poulet sauce moutarde

Pour 2 personnes | Très facile

30 min | 4.26€ La portion (prix indicatif)



Ultra simple, ultra rapide, ultra bon (miam le cremoso du mascarpone).

Facultatif : 1 gousse d'ail, ¼ de citron jaune

Les ingrédients

- 2 pièce de Filet de poulet
- 150 g de Riz long grain
- 1 pièce de Echalote
- 200 g de Mascarpone
- 3 c à s de Moutarde classique
- 15 g de Beurre doux

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 20 min



Attente : 0 min

- 1 Coupez une échalote en dés.
- 2 Coupez 2 filets de poulets en une dizaine de morceaux.
- 3 Faites cuire 150 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 4 En parallèle, préparez le poulet sauce moutarde.
Faites fondre 15 g de beurre dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'échalote. Faites revenir quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit translucide.

Facultatif : ajoutez une gousse d'ail hachée et faites-la revenir 30 sec.

- 5 Ajoutez le poulet. Faites dorer.

- 6 Ajoutez 200 g de mascarpone et 3 càs de moutarde. Poivrez généreusement.
- 7 Faites cuire 15 min à feu très doux. (Maintenez un très léger frémissement.)
- 8 Après 15 min, le poulet est cuit et la sauce a épaissi. Vous pouvez faire épaissir la sauce un peu plus selon vos préférences.
Si vous en avez, ajoutez un trait de jus de citron jaune dans la sauce. Cela permettra de "casser" la sensation de gras apportée par le mascarpone mais aussi et surtout de réhausser le goût de la moutarde sans ajouter plus de sel.
- 9 Servez sans attendre avec le riz bien chaud.