

Lanières de poulet au poivre vert

Pour 4 personnes :

- 600g d'escalopes de poulet
- 300g de champignons de Paris
- 1 citron
- 100g de crème liquide
- 10cc de porto
- 40g de beurre
- 1CS de poivre vert



Découpez les escalopes de poulet en lanières fines à l'aide d'un couteau bien aiguisé

Rincez les champignons sous l'eau froide et supprimez le pied terreux. Egouttez-les et séchez-les avec du papier absorbant. Emincez-les. Placez-les dans une jatte. Arrosez-les du jus du citron pour éviter qu'ils ne noircissent, et mélangez bien.

Faites fondre doucement le beurre dans une sauteuse. Placez-y les champignons et faites-les revenir pendant 5mn.

Ajoutez les lanières farinées de poulet dans la poêle et faites-les revenir pendant 5mn. Salez.

Délayez la Maïzena dans le porto et 10cc d'eau.

Arrosez les lanières de poulet de ce mélange et augmentez le feu pour que la sauce réduise rapidement. Raclez le fond de la poêle avec une spatule pour décoller les sucs de cuisson.

Ajoutez alors la crème liquide et le poivre vert. Laissez cuire à petits bouillons 3 à 4m jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Servez les lanières de poulet accompagnées de pâte fraîche ou de riz blanc nature.