

Paupiettes de poulet sauce crémeuse à la moutarde

swissmilk

Ingrédients

4 portions

ficelle de cuisine

Farce:

1 gousse d'ail, pressée

250 g d'épinards, parés

beurre pour étuver

1/3 de cc de sel

poivre

noix de muscade



Paupiettes de poulet:

4 blancs de poulet (env. 500 g), ouverts et aplatis par le boucher

1 cs de moutarde

1/2 cc de sel

poivre

beurre ou crème à rôtir

Sauce crémeuse à la moutarde:

1,5 dl de vin blanc ou de bouillon

3 dl de demi-crème

2 - 3 cs de moutarde

un peu de sel

poivre

1/2 orange, zeste râpé

1/4 de cc de sucre

200 - 300 g de pâtes, de couleur selon les goûts (pâtes aux épinards, p.ex.)

Préparation

Préparation: 40min

Temps total: 40min

1. Farce: étuver l'ail et les épinards dans le beurre, saler, poivrer, ajouter la muscade. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les épinards se délitent. Égoutter, laisser
2. refroidir et presser légèrement.
3. 2 Paupiettes: badigeonner la viande de moutarde sur les deux faces, saler, poivrer. Répartir les épinards sur la viande, rouler, nouer avec la ficelle de cuisine. Cuire uniformément à feu vif dans le beurre chaud pendant 5 min, réserver au chaud.
4. 3 Sauce: déglacer le jus avec la crème et le vin blanc ou le bouillon, porter à ébullition. Ajouter la moutarde, bien mélanger. Saler, poivrer, ajouter le zeste d'orange et le sucre, réduire légèrement. Verser les paupiettes et leur jus dans la sauce, cuire à couvert à petit feu pendant 8-10 min.
5. 4 Cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau salée, égoutter.
6. 5 Dresser les paupiettes, les pâtes et la sauce sur des assiettes.

Tu souhaites perdre du poids sainement? Plus d'infos sur l'alimentation pauvre en glucides et recettes.

Par portion: Énergie: 1951kJ / 466kcal, lipides: 25g, glucides: 19g, protéines: 36g