



## ***Poulet sauce crémeuse à la moutarde***

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 28 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 4 poitrines de poulet
- 1 c. table d'huile végétale
- Sel et poivre
- 1 c. table de beurre
- 1 grosse gousse d'ail, hachée finement
- 100 ml de bouillon de poulet
- 200 ml de crème 35 % (vous pouvez aussi prendre de la crème fraîche)
- 2 c. table de sirop d'érable
- 3 c. table de moutarde de Dijon (ou plus, au goût)
- 1 c. table d'herbes de Provence
- 1 c. table de ciboulette, ciselée

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Faire chauffer l'huile dans un poêlon.
3. Saler et poivrer les poitrines de poulet.
4. Saisir les poitrines de poulet de 2-3 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette.
5. Faire fondre le beurre dans le poêlon et faire cuire l'ail pendant 1 minute.
6. Ajouter le bouillon, la crème, le sirop d'érable, la moutarde de Dijon et les herbes de Provence. Bien mélanger.
7. À feu moyen, laissez la sauce mijoter 3-4 minutes.

8. Remettre les poitrines dans la sauce et enfourner. Si votre poêlon ne va pas au four, transférer le tout dans un plat allant au four.
9. Cuire pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que les poitrines soient totalement cuites.
10. Parsemer la ciboulette sur le poulet.
11. Servir avec du riz et des légumes. Dans ce cas, j'ai servi avec des pappardelles (filet d'huile, sel, poivre, parmesan).