



Sauté de poulet aux cèpes et carottes

Les ingrédients pour la recette :

- [4 blancs de poulet](#)
- [3 carottes](#)
- [1 oignon](#)
- 500g de cèpes
- 1 cuillère à soupe de farine
- Huile de tournesol
- 1 litre de fond de volaille
- [Sel fin](#)
- Poivre du moulin

La gourmandise culinaire
Pour **4** personnes



Recette de www.vision-plaisir.fr

La réalisation de la recette :

Pour cette recette, commencez par éplucher les carottes et l'oignon. Coupez les blancs de poulet en morceaux. Tranchez les carottes en rondelles et émincez l'oignon. Préparez un fond de volaille.

Dans un rondau ou une grande casserole, ajoutez un filet d'huile de tournesol. Une fois le récipient bien chaud, ajoutez les cèpes et faites-les sauter pendant 5 minutes. Assaisonnez avec du sel fin et du poivre du moulin. Après les 5 minutes, réservez les cèpes dans une assiette.

Ajoutez l'oignon et les carottes coupés dans la casserole. Assaisonnez de sel fin et de poivre du moulin. Faites-les suer pendant 5 minutes. Comme pour les cèpes, débarrassez-les dans un plat.

Ajoutez à nouveau un filet d'huile de tournesol dans la casserole et, toujours sur feu vif, faites sauter les morceaux de blancs de poulet. Dès qu'une coloration apparaît, assaisonnez de sel fin et de poivre du moulin. Au bout de 3 minutes, saupoudrez d'une cuillère à soupe de farine. Mélangez bien pour enrober les morceaux de poulet de farine.

Sans attendre, ajoutez les carottes, l'oignon et les cèpes aux morceaux de poulet revenus. Mélangez délicatement et ajoutez le fond de volaille. Portez à ébullition et laissez cuire 20 minutes sur feu moyen. Vérifiez l'assaisonnement et servez à la fin de la cuisson.

Vision
Plaisir
La gourmandise culinaire