



Fricassée de poulet

Ingrédients :

400 g	de blanc de poulet
1 bouquet	d'herbes potagères
1	feuille de laurier
1	cuillère à café de grains de poivre blanc
1 pincée	de sel
250 g	de pois gourmands (pois mange-tout)
250 g	de carottes
300 g	de petits pois (surgelés)
50 g	de beurre ou de margarine
50 g	farine
100 g	crème à fouetter
1	jaune d'œuf
	Jus d'un citron
1 botte	de cerfeuil

Préparation :

1^{ère} étape

Mettre les blancs de poulet dans une grande casserole. Laver et couper en morceaux les herbes potagères. Les rajouter avec la feuille de laurier et le poivre blanc à la viande de poulet. Mouiller avec env. 1,5 l d'eau et amener ébullition. Saler et laisser mijoter à petit feu pendant env. 45 minutes.

2^{ème} étape

Laver les pois gourmands, éplucher les carottes et les couper en rondelles.



Préparation :

3^{ème} étape

Sortir la viande du bouillon et laisser refroidir un peu. Passer le bouillon à la passoire et le réserver. Mesurer un demi-litre de bouillon et amener à ébullition dans une casserole. Y faire bouillir les carottes pendant 8 minutes, les pois gourmands et les petits pois pendant 5 minutes.

4^{ème} étape

Passer les légumes à la passoire et réserver le bouillon. Couper la viande en dés de taille moyenne.

5^{ème} étape

Faire fondre le beurre ou la margarine dans une casserole, ajouter la farine et faire blondir en remuant, puis mouiller avec le bouillon sans cesser de remuer le mélange jusqu'à bonne constitution et laisser mijoter pendant 5 minutes. Mélanger la crème et le jaune d'œuf, incorporer le mélange dans la sauce, saler, poivrer et ajouter le jus de citron. Y rajouter maintenant les légumes et la viande. Laver et égoutter le cerfeuil, l'effeuiller et l'incorporer à la fricassée.

Conseil :

Servir de préférence avec du riz.