



Blancs de poulet, sauce à l'ail des ours et aux morilles

Durée de préparation : env. 40 min.

Macération : env. 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes :

4 blancs de poulet, à env. 150 g par pièce, entaillés
quelques feuilles d'ail des ours
sel
poivre
huile de cuisson

Sauce :

200 g de morilles, lavées
beurre à rôtir
1 oignon, finement haché
1 dl de vin blanc ou de bouillon de viande
env. 1 dl de bouillon de viande
2 dl de demi-crème pour sauces
½ botte d'ail des ours, ciselée
sel
poivre

Préparation :

1^{ère} étape

Tamponner la viande avec de l'essuie-tout pour la sécher, farcir de 2-3 feuilles d'ail des ours, saler, poivrer et mariner avec de l'huile de cuisson à température ambiante pendant une heure.



Préparation :

2^{ème} étape

Saisir la viande des deux côtés dans du beurre à rôtir. Laisser cuire au four à env. 180°C (chaleur supérieure et inférieure) pendant env. 15 min..

Sauce :

Faire revenir les morilles dans du beurre à rôtir, puis réserver. Faire revenir l'oignon haché dans le reste du beurre à rôtir, mouiller au vin blanc ou au bouillon de viande et réduire un peu. Rajouter le reste de bouillon et la crème, puis réduire jusqu'à ce que la sauce ait une consistance onctueuse. Ajouter l'ail des ours ciselé et assaisonner. Ajouter les morilles et faire chauffer. Napper de sauce les assiettes préchauffées et dresser les blancs de poulet dessus. Servir chaud.

Conseil

S'accompagne de préférence avec des nouilles.