



Poulet

Fricassée de poulet crémeuse aux petits pois



1h40

30 min

1h10

0

679

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet

1 kg **Poulet(s)**
20 cl **Vin blanc**
20 cl **Bouillon de volaille**
2 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour les petits pois

500 g **Petits pois**

Ingrédients pour le dressage

50 g **Beurre**
20 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du poulet

- 1 Couper le poulet en morceaux. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, faire dorer les morceaux de poulet sur toutes les faces pendant 10 minutes.
- 2 Peler et émincer les oignons. Les ajouter dans la cocotte, avec le poulet. Remuer pour le faire revenir.
- 3 Verser le vin blanc dans la cocotte et laisser réduire de moitié sur feu moyen.
- 4 Ajouter le bouillon de volaille puis couvrir. Laisser ainsi mijoter sur feu doux pendant 1 heure.

Étape 2

Préparation des petits pois

- 1 Pendant ce temps, écosser les petits pois. Porter une casserole d'eau à ébullition et préparer à côté un saladier d'eau glacée.
- 2 Plonger les petits pois dans l'eau bouillante, laisser cuire pendant 5 minutes.
- 3 Les égoutter avec une écumoire et les rafraîchir

immédiatement dans l'eau glacée.

Étape 3

Dressage

- 1** Retirer les morceaux de poulet de la cocotte et les réserver au chaud.
- 2** Ajouter le beurre et la crème dans la cocotte. Faire réduire sur feu vif pendant 5 minutes en remuant pour lier la sauce.
- 3** Remettre les morceaux de poulet dans la cocotte et ajouter les petits pois égouttés. Couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes. Servir chaud dans des assiettes creuses.