

BLANCS DE POULET AU VIN BLANC ET À LA CRÈME

Ingrédients:

4 blancs de poulet
sel et poivre
beurre
huile d'olive
crème fraîche¹
vin blanc

Faire fondre 30 g de beurre avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive² dans une poêle. Saler et poivrer les blancs de poulet. Les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits et bien dorés. Les retirer de la poêle. Déglacer la poêle avec 15-20 cl de vin blanc et ensuite ajouter 15-20 cl de crème fraîche et bien mélanger. Remettre les blancs dans la sauce et baisser le feu. Couvrir et laisser mijoter encore 10 mn pour finir la cuisson.³

ACTIVITÉS

1. Quelles autres viandes peut-on utiliser avec cette sauce?
2. Pourquoi ne doit-on pas utiliser un vin rouge dans cette recette?
3. Quelles herbes peut-on ajouter à ce plat?
4. Pourquoi utilise-t-on de la crème fraîche? Qu'est-ce qui arriverait si on utilisait du lait? De la crème fleurette? Du yaourt?
5. Quelles sont les marques les plus connues de vins blancs français? D'où viennent-ils? Quelles sont leurs qualités?



Notes

- ¹ La crème fraîche est une crème complète dont on n'a pas enlevé les bactéries qui la font épaissir. Si on la trouve difficilement aux États-Unis, vous pouvez faire un substitut en mélangeant des parts égales de crème fleurette et de sour cream à la température de la pièce. Réfrigérez avant d'utiliser.
- ² Le beurre donne plus de goût mais brûle à une température relativement basse. L'ajout de l'huile permet de garder le goût du beurre tout en élevant la température de cuisson.
- ³ Ce plat peut attendre avant d'être servi. On peut le laisser mijoter couvert jusqu'à une heure sur un feu très doux. Dans ce cas, il convient mieux de ne faire que bien dorer la viande avant de la mettre à mijoter et de veiller à ce que la sauce ne devienne pas trop épaisse.