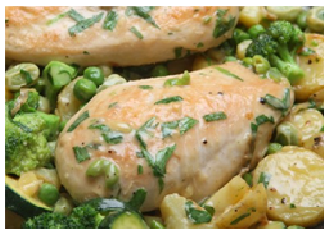


SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM

SUPRÊMES DE POULET EN CRÈME



1 poitrine de poulet sans peau et désossée par personne

(si elle trop grosse, la coupée en deux sur la longueur pour aider à la cuisson)

1 c.à Table de Beurre

2 c.à Table d'huile

Vin blanc (125 À 250 ml env.)

Bouillon de poulet

Sarriette ou Estragon ou Coriandre (fraîches idéalement ou séchées)

Sel-Poivre

Crème (% de gras au goût)

Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen vif et faire dorer les suprêmes.

Ajouter du vin blanc au $\frac{1}{4}$ de la hauteur du poulet et laisser réduire de moitié.

Ajouter le bouillon à mi-hauteur du poulet et cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Ajouter la crème (Moi j'utilise la crème à cuisson, pour éviter d'avoir des grumeaux)
Mettre en quantité seulement pour faire une sauce onctueuse et ne pas trop enlever les saveurs initiales du vin, bouillons et sucs de cuisson.

Souvent les gens font l'erreur de mettre trop de crème et ça devient fade.

Ajouter l'herbe fraîche choisie, laisser réduire 2 ou 3 minutes Saler, poivrer au goût et servir avec les accompagnements de votre choix en ajoutant encore un peu d'herbes fraîches pour relever la couleur. Il est important de bien doser l'herbe choisie dans la sauce en fonction de l'intensité de goût.

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM