



# Poulet à la moutarde, purée panais-céleri

Dorés dans du beurre à rôtir, des blancs de poulet sont enrobés d'une sauce crémeuse au vin et à la moutarde, enrichie de pousses d'épinards.

### Pour 4 personnes

507 kcal par personne

45 min de prép.

45 min en tout



### IL VOUS FAUT

- 500 g de panais épluchés et coupés en morceaux
- 500 g de céleri-rave épluché et coupé en morceaux
- eau salée frémissante
- 20 g de beurre
- 100 g de demi-crème acidulée
- sel, poivre, selon le goût
- 1 cs de beurre à rôtir
- 4 blancs de poulet (d'env. 120 g chacun)
- ½ cc de sel
- un peu de poivre
- 1 échalote hachée menu
- 1 gousse d'ail hachée menu

- 1 dl de vin blanc
- 2 dl de demi-crème pour sauces
- 100 g de demi-crème acidulée
- 2 cs de moutarde à l'ancienne
- 100 g de pousses d'épinards
- sel, poivre, selon le goût

### VOICI COMMENT FAIRE

**Purée:** faire cuire les panais et le céleri env. 25 min dans l'eau salée frémissante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Jeter l'eau puis laisser l'humidité résiduelle s'évaporer en donnant un mouvement de va-et-vient à la casserole sur la plaque éteinte. Ajouter le beurre, mixer les légumes. Ajouter la demi-crème acidulée, mélanger et assaisonner. Couvrir et réserver au chaud.

**Poulet:** faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive. Assaisonner le poulet, le faire revenir à feu moyen env. 5 min de chaque côté puis le sortir. Faire revenir l'échalote et l'ail dans la même poêle env. 5 min. Mouiller avec le vin, laisser réduire presque entièrement. Ajouter la demi-crème pour sauces. Remettre le poulet, laisser mijoter env. 10 min. Ajouter la demi-crème acidulée et la moutarde, mélanger. Ajouter les épinards, les laisser réduire et assaisonner. Servir le poulet avec la purée.



Idées de recettes pour chaque jour:  
[www.cooperation.ch/menus](http://www.cooperation.ch/menus)

En collaboration avec

**Betty Bossi**