

- Papilles et Pupilles - <https://www.papillesetpupilles.fr> -

Escalopes de poulet au citron, ail et épinards

Publié Par Anne Sur 14 janvier 2017 @ 11 h 42 min Dans Plats complets,Poulet | [73 commentaires](#)

Vous vous régaleriez avec cette délicieuse recette. Un **plat complet** comme je les aime où tout cuit dans le même plat. Parce que la vaisselle, pfiou quoi:) Bref, une recette parfaite pour un midi.

Ingédients

Il vous faut pour 2 personnes

2 escalopes de **poulet** fermier label rouge

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

1 gousse d'ail

250 ml de bouillon de volaille (maison ou reconstitué avec un cube)

500 g d'**épinards** frais

1 citron

125 ml de crème fraîche

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

Préparation

Pelez l'oignon et l'ail et ciselez le tout. Lavez très soigneusement les épinards et passez les dans l'essoreuse à salade pour bien les égoutter.

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sautéuse. Faites y blondir pendant une petite dizaine de minutes les dés d'ail et d'oignon à feu doux. Quand ils sont bien tendres, enlevez-les de la sauteuse et réservez dans un petit bol. Toujours dans la sauteuse, laissez les blancs de volaille à feu vif 2 à 3 minutes de chaque côté. Quand ils sont bien colorés, remettez l'ail et l'oignon et mouillez avec 250 ml de bouillon de volaille.

Couvrez et laissez cuire 15 à 20 minutes à feu doux.

Enlevez les blancs de poulet de la sauteuse. Réservez-les dans une assiette.

Ajoutez la crème dans la sauteuse et laissez réduire environ 2 minutes. Ajoutez ensuite les épinards, couvrez et laissez cuire environ 5 minutes, le temps que les épinards *tombent*. Mélangez bien, ajoutez une pincée de poivre et une pincée de sel si nécessaire puis déposez dans le plat de service.

Mettez les blancs de poulet sur les épinards et servez avec des quartiers de citron.

Délicieux.