

POULET CRÉMEUX À LA MOUTARDE ET AUX ASPERGES



Portions **4**

Préparation **25 minutes**

Cuisson **30 à 35 minutes**

Particularités



On n'a jamais trop de recettes de «one pot»! En voici une bien savoureuse pour célébrer les délicieuses asperges du Québec.

INGRÉDIENTS

- 4 poitrines de poulet désossées et sans peau
- Sel et poivre
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive + 2 c. à soupe (60 ml)
- 1 botte d'asperges (325 g), coupées en 3
- 1/2 tasse (60 g) d'échalotes françaises émincées
- 3 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à thé (10 ml) de romarin frais haché
- 1 c. à thé (5 ml) de graines de fenouil broyées
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de xérès ou de vinaigre de vin rouge
- 1/4 tasse (60 ml) de vin blanc sec
- 1 1/2 tasse (375 ml) de bouillon de poulet
- 3 c. à soupe (45 ml) de moutarde de Dijon
- 3 c. à soupe (45 ml) de levure alimentaire, ou de parmesan végétal ou ordinaire
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- 3 tasses (75 g) de bébés épinards
- 1 tasse (250 ml) de [crème de soya](#) ou d'avoine de type Belsoy + 1/4 tasse (60 ml) d'eau très chaude

Garniture

- 2 c. à soupe (30 ml) d'estragon frais haché grossièrement
- Fleur de sel

PRÉPARATION

1. Assaisonner les poitrines de poulet de sel et de poivre. Dans une grande poêle en fonte émaillée ou antiadhésive, chauffer 2 c. à soupe (30 ml) de l'huile d'olive à feu moyen-élevé et saisir les poitrines de poulet 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réserver dans une assiette.
2. Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile à feu élevé et faire revenir les asperges 2 minutes maximum en brassant souvent. Réserver dans l'assiette avec le poulet.
3. Réduire le feu à moyen et ajouter les échalotes françaises et cuire environ 3 minutes en brassant souvent. Ajouter l'ail, le romarin et les graines de fenouil, et cuire encore 1 minute en brassant. Déglacer avec le vinaigre de xérès et le vin blanc, et cuire 2 minutes en brassant, jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement évaporé.
4. Ajouter le bouillon de poulet, la moutarde de Dijon, la levure alimentaire et le sel en brassant au fouet. Remettre les poitrines dans la poêle et cuire encore 5 minutes, à couvert, ou jusqu'à ce que les poitrines de poulet soient cuites.
5. Ajouter les épinards et le mélange de crème de soya et d'eau, et bien brasser. Remettre les asperges et cuire encore 2 minutes, jusqu'à ce que les épinards soient tombés et que la sauce épaississe. Poivrer, garnir de l'estragon et saupoudrer de fleur de sel.



Bon à Savoir

Il est important de tempérer la crème de soya, car elle a tendance à faire des grumeaux quand on la verse froide dans une préparation chaude. Si vous n'avez pas d'intolérance aux produits laitiers, vous pouvez utiliser de la crème 15 % ou 35 %. Dans ce cas, il ne sera pas nécessaire d'ajouter 1/4 tasse (60 ml) d'eau chaude.