

BLANQUETTE de POULET au WAKAME

Ingrédients

80 g de wakamé dessalé
2 échalotes
2 carottes
4 filets de poulet
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
20 g de beurre
20 cl de vin blanc
2 cuillères à soupe de champignons séchés
1 feuille de laurier
100 g de crème liquide
20 g de fécule de maïs
Sel, poivre, herbes aromatiques

Préparation

Emincer le wakamé, les échalotes. Couper les carottes en tranches fines. Couper en 3 les filets de poulet.

Dans une cocotte faire revenir les filets de poulet dans l'huile d'olive et le beurre fondu. Ajouter les échalotes et les carottes et faire colorer le tout.

Déglacer avec le vin blanc puis ajouter les champignons, la feuille de laurier, le sel, le poivre, les herbes, le wakamé et la crème. Cuire à feu doux pour réduire de moitié le bouillon.

Dissoudre la fécule de maïs avec un peu d'eau et l'ajouter au bouillon pour obtenir une sauce onctueuse.



Recette proposée par Colette G
d'après "Vive les Algues" d'Hugo Morel – collection "trop mad" p 88
Troc-Recettes du 12/ 11 / 2018 - Pleumeur Gautier