

Blancs de poulet, beurre à l'ail et au cerfeuil

Ingrédients

Pour 4 personnes

4 blancs de poulet, env. 600 g

sel, poivre

beurre à rôtir ou crème à rôtir

beurre à l'ail et au cerfeuil:

8-12 gousses d'ail, coupées en deux dans le sens de la longueur

beurre pour faire revenir

1 dl de vin blanc

75 g de beurre, en morceaux

3-4 cs de cerfeuil, haché fin

sel, poivre

cerfeuil, pour décorer



Préparation

1. Saler et poivrer les blancs de poulet, saisir des deux côtés dans le beurre ou la crème à rôtir. Réduire la chaleur et cuire encore 4-5 minutes de chaque côté. Disposer dans un plat et réserver au four préchauffé à 80° C.
2. Sauce: faire revenir quelques instants l'ail dans le beurre, déglacer au vin blanc. Réduire la sauce de moitié, verser, ail compris, dans une poêle en acier chromé. Incorporer le beurre progressivement en fouettant. Arrêter la cuisson. Incorporer le cerfeuil, assaisonner.
3. Au besoin, réchauffer la viande quelques instants dans la sauce, puis servir immédiatement.

Remplacer les blancs de poulet par du filet d'agneau ou des escalopes de porc.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 349 kcal; protéines: 36 g; lipides: 21 g; glucides: 1 g.