Blanquette de poulet aux carottes et champignons

Une blanquette légère à base de poulet, liée au jaune d'œuf et à la crème. Le confort d'un plat de grand-mère en version rapide.

4 personnes	20 min préparation	35 min cuisson	55 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 700 g de blancs de poulet
- 3 carottes
- 200 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 20 g de beurre
- 30 g de farine
- 500 ml de bouillon de volaille
- 1 jaune d'œuf
- 100 g de crème fraîche
- 1 c. à soupe de jus de citron

Préparation

1. Hacher l'oignon dans le bol.
   4 sec / vitesse 5
2. Ajouter le beurre et la farine, puis faire revenir.
   2 min / 100°C / vitesse 1
3. Verser le bouillon, ajouter les carottes en rondelles et le poulet en dés.
4. Cuire en mijotant.
   25 min / 95°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Ajouter les champignons émincés et poursuivre la cuisson.
   6 min / 95°C / vitesse 1 / sens inverse
6. Mélanger le jaune d'œuf, la crème et le citron, puis les verser dans le bol.
   1 min / 80°C / vitesse 1 / sens inverse

Le conseil de Tiha
Délaie le jaune d'œuf avec une louche de sauce chaude avant de l'ajouter pour qu'il ne coagule pas.

Conservation : 2 jours au réfrigérateur.