

Blancs de poulet, sauce acidulée aux câpres



Pour quatre personnes

- 4 blancs de poulet de qualité
- 1 échalote
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à café de câpres
- 10 cl de vin blanc
- 15 à 20 cl de crème fleurette (ou longue conservation, ou crème fraîche)
- Un peu de beurre

Emincer l'échalote et la faire revenir dans une poêle avec le beurre. Lorsqu'elle est fondante, ajouter le poulet coupé en morceaux de la taille d'une bouchée. Poivrer et saler très légèrement (il y a du sel dans la moutarde et dans les câpres) et faire dorer en mélangeant régulièrement.

Pendant que la viande cuit, mettre dans un bol la crème et la moutarde et mélanger.

Quand la viande est bien dorée, ajouter le vin blanc, porter à ébullition et laisser cuire à gros bouillons jusqu'à l'évaporation presque complète du vin. Baisser la chaleur, verser la crème, les câpres, mélanger et laisser cuire encore une dizaine de minutes à feu doux.

Servir avec des pâtes fraîches, un riz blanc, des pommes vapeur.