

## Blanc de Poulet à la forestière

### Plat chaud



Note : 5

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 220.125 Kcal

Charge glycémique par portion: 4.144

### Les ingrédients

- 4.0 u Poulet (Blanc)
- 200.0 gr champignon
- 2.0 u Carotte
- 33.0 cl Bière blonde
- 1.0 u Oignon
- 10.0 gr Margarine
- 2.0 cs Farine de blé
- 33.0 cl Eau
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

### Préparation des légumes

Si vous avez des champignons de Paris frais: Épluchez et coupez en lamelles les champignons de Paris et mettez les à cuire dans une poêle pendant 5 à 10 minutes. Sinon, égouttez les champignons dans une passoire et rincez les abondamment.

Épluchez les carottes et coupez la petits cubes, puis mettez-les à cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 15minutes. Puis égouttez-les.

Épluchez l'oignon et hachez le finement.

### Préparation de la viande

Découpez les blancs de poulet en cube. Les faire dorer dans une cocotte avec la margarine. Ajoutez l'oignon. Salez et poivrez à votre convenance. Saupoudrez de farine. Mélangez bien.

Puis, ajoutez la bière, l'eau et le bouillon cube.

Mélangez, et laissez mijoter pendant 35 minutes.

Enfin ajouter, les champignons et les carottes et finissez la cuisson pendant 5 minutes.

### **Présentation**

A proposer avec du riz, et parsemez le plat de persil haché.