Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 15 min** **Temps de cuisson : 30 min**



POULET À LA CRÈME DE POIREAUX ET RIZ

Un plat réconfortant où le poulet s'enrobe d'une sauce onctueuse aux poireaux, cantal accompagné de son riz parfumé.

- **Le Poulet** est sélectionnée par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Poulet
180 g



Riz de Camargue
80g



Gousse d'ail
1



Oignon
1



Crème fraiche
20cl



Cantal
30grs



Poireau
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Sel et poivre
selon votre goût



Huile d'Olive
1 c à soupe



Beurre



Bouillon de volaille ou vin blanc
10cl

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Saler l'eau et y plonger le riz dedans. Cuisson 12 minutes Réservez au chaud.

ÉTAPE 2

Lavez et émincez finement les poireaux Hachez l'oignon et l'ail Coupez le cantal en petits morceaux

ÉTAPE 3

Découpez le blanc de poulet en lamelles.

ÉTAPE 4

Dans une poêle chaude versez une cuillère d'huile d'olive et faites cuire les blancs de poulet pendant environ 5mn, salez et poivrez et réservez.

ÉTAPE 5

Dans la même poêle faites revenir L'oignon et l'ail pendant 2mn Ajoutez les poireaux et laissez cuire 10mn à feu doux en remuant régulièrement.

ÉTAPE 6

Déglacez avec le bouillon ou le vin blanc et laissez réduire quelques minutes. Ajoutez la crème fraiche et le cantal et mélangez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

ÉTAPE 7

Remettez les blancs de poulet dans la poêle et laissez mijoter à feux doux 5 mn. Servez les blancs de poulet nappés de sauce aux poireaux accompagnés du riz.