

Poulet à la sauge et à la moutarde



Pour 4 à 6 personnes :

1 poulet fermier, 2 échalotes, 3 carottes, 12 feuilles de sauge, 25cl de vin blanc, 20cl d'eau, 8cl de crème liquide, 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 cuillère à café bombée de maïzena, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre du moulin

Préparation :

Découper le poulet en morceaux. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les morceaux de poulet. Si besoin, retirer l'excès de graisse.

Ajouter les échalotes émincées et les carottes épluchées et coupées en bâtonnets.

Saler et poivrer.

Couvrir avec le vin blanc et l'eau, puis ajouter 6 feuilles de sauge.

Cuire à couvert pendant 45-50 mn. Réserver au chaud dans un plat de service les morceaux de viande et les bâtonnets de carotte.

Filter le jus de cuisson et y incorporer la moutarde. Le porter à ébullition pour le réduire de moitié.

Mélanger la maïzena et la crème, puis délayer avec le jus de cuisson réduit.

Redonner un bouillon pour épaissir, puis verser cette sauce sur les morceaux de viande.

Décorer des feuilles de sauge restantes.