

...Filets de poulet à la crème et champignons (cookeo minceur)

Une sublime **recette au Cookeo**, pour faire des **escalopes ou filets de poulet** délicieusement accompagnés de **champignons de Paris** et d'une **crème onctueuse**, le tout sans beaucoup de calories convenant aux **régimes minceur** également.

Une réalisation toute simple et fort bien détaillée, adaptée à tous, surtout aux débutants !

Ma première recette réalisée au Cookeo ! Et quel régal !

Une envie de m'y mettre, une envie de me lancer, et finalement, quel plaisir !!! J'en suis sorti repus et bien agréablement surpris :)

Filets de poulet à la crème et aux champignons de paris / spécial Cookeo.

Nb de personnes : 4 / Préparation : 10 min / Cuisson : 15 min / Difficulté : très facile

Les ingrédients nécessaires.

- 4 filets de poulet
 - 500 gr de champignons de Paris
 - 40 gr de beurre + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (extra vierge)
 - 1 cube de bouillon de volaille dilué dans 20 cl d'eau
 - 20 cl d'eau (ou de vin blanc)
 - 20 cl de crème fraîche
 - sel (très peu car le bouillon est déjà salé)
 - poivre, gingembre, 5 baies
 - 2 cuillères à café de farine
- (*tout cela pouvant être réalisé tout aussi rapidement avec poêle et casseroles*)



filets de poulet : 4 belles escalopes de poulets. De préférence à prendre au rayon frais ou à la coupe.



champignons de Paris : petit calibre . Vendus en barquettes ou en vrac.



préparation des ingrédients : farine, crème fraîche, beurre, huile, bouillon de légumes, eau.

nota : dans cette recette " **COOKEO** " et " **RÉGIME** ", le vin blanc a été volontairement remplacé par de l'eau et le beurre par une margarine végétale riche en Oméga 3 ...

La recette minceur au Cookeo : escalopes de poulet, champignons et crème.

- Préparer votre mélange **beurre et huile**, ainsi que le **bouillon de volaille** dans de l'eau.
- **Laver les champignons**, très doucement et laissez-les s'égoutter.
- Placer l'huile et le beurre mélangés **dans le fond de la cuve**.
- Démarrer le Cookeo en mode " **dorer** " puis **déposer les filets de poulet** dans le mélange **beurre/huile**.
- Surveiller ...
- Quand vos **filets de poulet** sont **bien dorés sur les 2 faces** (si vos morceaux sont épais, ajouter du temps de cuisson), ajouter les **champignons, saler et**

poivrer (légèrement ...)

- Ajouter le **bouillon de volaille mélangé à l'eau**, puis le **verre d'eau supplémentaire** (ou le vin blanc),fermer le **cookeo** et passer en **cuisson rapide** pendant 6 minutes.
- A la fin de cuisson, **prélever un verre de sauce** et la **délayer avec la farine**, puis remettre le tout dans la cuve en remettant le **mode " dorer "** pendant environ 2~3 mn (jusqu'à ce que la sauce ait épaissi).
- **Couper** le mode "dorer" et **ajouter la crème fraîche**.



cuisson des champignons : mélangés au poulet bien doré !

- **Bien mélanger et laisser reposer** 1 à 2 mn, minimum, de préférence couvercle rabattu.



la cuve du cookeo : les filets, les champignons et la sauce. (la vapeur et l'odeur aussi !)

- Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire (ici, gingembre, 5 baies)

Hummmmm !!!

A Table !!!

Préparer votre / vos assiettes et surtout votre accompagnement avant de servir.

Accompagnement recommandé pour sa légèreté (régimes) : une **belle salade de saison**, assaisonnée à l'huile d'olive extra vierge, avec un peu de vinaigre balsamique et quelques petits tours de moulins aux cinq baies, sera absolument parfait, régalant et frais. Maintenant libre à vous de le modifier. Servez de préférence, la salade à part des filets de poulets dans leur sauce champignons.



feuille de chêne : une belle salade légèrement assaisonnée.

Pour les boissons :

- **régime** : une petite **eau plate**, bien fraîche.

- **pas régime** : un **vin blanc assez léger** comme un Graves Blanc, un Mâcon Blanc, Meursault Blanc, Arbois blanc ou autre Bordeaux Blanc...



Délice de poulet au cookeo : le petit régal du chef ! ... :)

Simple à réaliser, simple à présenter, simple et rapide à servir ... vous m'en direz des nouvelles ...

(n'hésitez pas, les commentaires sont justement faits pour cela ...)