

BLANCS DE VOLAILLE SAUCE BOURSIN

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 boursin ail et fines herbes de 150 g
- 4 blancs de volaille
- 1 belle carotte
- 1 oignon
- 1 verre de vin blanc
- 1 verre de lait
- 2 verres de bouillon de volaille (soit environ 40 cl)
- 1 cuillère à soupe d'huile

Préparation :

Hacher finement la carotte et l'oignon.

Chauffer l'huile dans une sauteuse, faire suer 2 min les légumes puis ajouter les blancs et les faire colorer.

Déglacer avec le vin, ajouter le lait et laisser réduire de moitié. Ajouter le bouillon et laisser mijoter 15-20 min.

Sortir les blancs et les réserver au chaud.

Disperser le boursin pour obtenir une sauce onctueuse, portez légèrement à ébullition.

Servir les blancs nappés de sauce avec des coquillettes ou du riz basmati.