



Mauricette au poulet et sauce au fromage blanc

TEMPS DE PRÉPARATION

Difficulté : Facile

Pour 3 pers.

Préparation | 30 min

Cuisson | 20 min

INGRÉDIENTS

- 6 mauricettes
- 300 g de poulet
- 125 g de fromage blanc
- 1 carotte
- 0.5 citron jaune (jus)
- 0.5 concombre
- 0.5 oignon rouge
- 1 cuil à soupe de moutarde
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive

Poulet effiloché

Faites dorer vos filets de poulet dans une poêle huilée.

Puis pochez vos filets pendant 20 min dans une casserole d'eau salée à ébullition.

Quand le poulet est cuit, effilochez-le à l'aide d'une fourchette.

Sauce au fromage blanc

Dans un bol déposez l'oignon ciselé, le citron, le fromage blanc et la moutarde.

Salez, poivrez.

Les mauricettes

Coupez-en deux, vos mauricettes et toaster les au grill pain.

Epluchez et couper le concombre en fines rondelles.

Dans un bol, mélangez le poulet. Salez, poivrez.

Tartinez vos mauricettes de sauce au fromage.

Déposez des rondelles de concombre et répartir le poulet effiloché.

Refermez les mauricettes.

A déguster avec une bonne salade.

Les mauricettes

Coupez-en deux, vos mauricettes et toaster les au grill pain.

Epluchez et couper le concombre en fines rondelles.

Dans un bol, mélangez le poulet. Salez, poivrez.

Tartinez vos mauricettes de sauce au fromage.

Déposez des rondelles de concombre et répartir le poulet effiloché.

Refermez les mauricettes.

A déguster avec une bonne salade.