



Poulet au citron à la crème de sauge

TEMPS DE PRÉPARATION

Difficulté : Facile

Pour 2 pers.

Préparation | 10 min

Cuisson | 15 min

INGRÉDIENTS

- 2 filets de poulet
- 1 citron jaune
- 40 cl de crème fraîche
- 60 g de parmesan
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon ciselé
- 1 cuil à soupe de vin blanc
- Basilic
- Sauge
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Assaisonnez vos files et de poulet des deux côtés.

Dans une poêle bien chaude avec un beau filet d'huile d'olive, faire revenir votre oignon émincé avec vos gousses d'ail coupées en deux et dégermées.

Ajoutez le poulet et faire cuire 4-5 min de chaque côté. Réservez.

Déglacez avec le vin les sucs de cuisson en grattant bien la poêle, ajoutez les zestes du citron jaune, la moitié de son jus, la crème fraîche, la sauge et le parmesan râpé.

Laissez cuire quelques min puis ajoutez le poulet.

Dégustez bien chaud avec l'accompagnement de votre choix.