

Lentilles Vertes du Puy au poulet et crème de moutarde

Des Lentilles Vertes du Puy au poulet nappées d'une crème de moutarde onctueuse. Une recette facile, savoureuse et équilibrée, aux accents du terroir.

PRÉPARATION **Moyen**

DIFFICULTÉ **Facile**

POUR **4 personnes**

Ingrédients

- [ ] 500 g de Lentilles Vertes du Puy « La Ponote »
- [ ] 2 filets de poulet
- [ ] 1 cuillère à soupe de moutarde
- [ ] 1 oignon
- [ ] 1 feuille de laurier
- [ ] 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- [ ] sel, poivre

Préparation

1. Rincez les lentilles à l'eau froide, puis mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau, ajoutez le laurier, le sel et faites cuire à petits bouillons pendant 25 minutes, en surveillant que l'eau ne manque pas.
2. Égouttez après cuisson.
3. Pendant ce temps, émincez en fines lamelles les blancs de poulet et l'oignon puis mettez l'ensemble à dorer à feu moyen dans une poêle.
4. Ajoutez ensuite sel et poivre, moutarde et crème, baissez le feu et laissez mijoter doucement 2 minutes avant d'ajouter cette sauce aux lentilles.

+ 33 4 71 08 60 34
contact@sas-trescarte.fr