

Escalopes de poulet au vin cuit

Pour 4 personnes



4 escalopes de poulet
Sel, poivre

Assaisonner les escalopes.

1 cs d'huile de colza HOLL

Chauffer dans une poêle à revêtement anti-adhésif et sauter les escalopes 2 à 3 minutes par côté. Terminer la cuisson 20 à 30 minutes dans le four préchauffé à 120°C.

1 dl de vin rouge

Déglacer les sucs de la poêle, filtrer et réserver le jus restant.

Sauce

10 g de beurre
2 à 3 échalotes hachées

Fondre le beurre dans la poêle. Y faire revenir les échalotes.

2 dl de vin rouge
1 dl de bouillon de volaille

Mouiller. Laisser réduire de moitié (1.5 dl).

Jus réservé du déglacage

Ajouter, à volonté filtrer pour enlever les échalotes et obtenir une sauce lisse

0.8 à 1 dl de vin cuit

Ajouter et laisser mijoter jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.
Rectifier l'assaisonnement.
Dresser un peu de sauce sur l'assiette et déposer l'escalope par-dessus. A volonté, servir le reste de sauce à part.

Variante:

Remplacer les escalopes de poulet par des escalopes de dinde, de veau ou de porc.

Cette recette ainsi que la rubrique « **Trucs et astuces** » sont à découvrir sur www.grangeneuve.ch/economiefamiliale

Recette "GrangeNews" – Edition n° 90 – Décembre 2017

