

Émincé de volaille à la moutarde de Meaux



Ingrédients

100 g (3/4 tasse) de base de sauce suprême (MC12001)
500 ml (2 tasses) d'eau froide
500 ml (2 tasses) de lait froid
250 ml (1 tasse) de légumes (poivrons de couleur et oignons en dés)
80 ml (1/3 tasse) de moutarde de Dijon
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Meaux
300 g (3/4 lb) de lanières de poulet
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive ou de canola

Préparation

- 1- Mélanger la base de sauce suprême avec l'eau et le lait froid et porter à ébullition en brassant constamment. Réserver.
- 2- Saisir les lanières de poulet dans l'huile. Réserver.
- 3- Suer les légumes sans coloration dans l'huile à feu moyen et réserver (ou cuire à la vapeur).
- 4- Mettre les lanières et les légumes dans la sauce et bien mélanger doucement à feu doux. Laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à tendreté des légumes.
- 5- Vérifier l'assaisonnement et portionner.

Option : On peut aussi ajouter 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc à notre sauce lors de la préparation.

Rendement : Donne environ 5 à 6 portions de 300 g de mélange

Suggestions d'accompagnement : Pâtes alimentaires

À noter : Cette recette ne contient aucun MSG