POULET STROGANOFF

La version au poulet est apparue au XXe siècle, principalement dans les pays occidentaux tels que les États-Unis, le Brésil et l'Australie, remplaçant le bœuf par du blanc de poulet tendre pour un plat plus léger, plus rapide à cuisiner, mais tout aussi crémeux.

Infos

- **Temps de préparation**: 20 mins
- **Temps de cuisson**: 25 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- 1,5 kg de cuisses de poulet désossées et sans peau, coupées en morceaux de la taille d'une bouchée
- 1/2 cuillère à café de sel, divisée
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, divisée
- 3 cuillères à soupe de farine tout usage, divisées
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale, plus si nécessaire
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 8 onces de champignons cremini, tranchés
- 1/2 tasse d'oignon haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 tasse de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium

- 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire
- 2 cuillères à café de moutarde de Dijon
- 1/2 tasse de crème fraîche
- 2 tasses de riz cuit chaud, ou selon les besoins
- paprika selon le goût
- ciboulette fraîche hachée

Préparation

Etape 1
Assaisonner le poulet avec 1/4 de cuillère à café de sel et 1/4 de cuillère à café de poivre. Saupoudrer 2 cuillères à soupe de farine sur le poulet et mélanger pour l'enrober.

Etape 2
Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle de 12 pouces à feu moyen. Ajouter la moitié du poulet et le faire dorer de chaque côté pendant 3 minutes. Transférer le poulet dans une assiette. Répéter l'opération avec le reste du poulet, en ajoutant jusqu'à 1 cuillère à soupe d'huile supplémentaire, si nécessaire.

Etape 3
Faire fondre le beurre dans la poêle. Ajouter les champignons et l'oignon et cuire jusqu'à ce que les champignons libèrent le liquide et que le liquide soit cuit, 6 à 8 minutes. Ajouter l'ail dans la poêle. Cuire jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 minute. Saupoudrer avec la cuillère à soupe de farine restante. Cuire et remuer pendant 1 minute.

Etape 4
Ajouter le bouillon, la sauce Worcestershire, la moutarde, le quart de cuillère à café de sel restant et le quart de cuillère à café de poivre restant dans la poêle. Porter à ébullition tout en grattant les morceaux brunis au fond de la poêle à l'aide d'une cuillère en bois.

Etape 5
Ajouter la crème aigre dans un petit bol. Incorporer progressivement à la crème aigre environ 1/2 tasse du mélange de bouillon chaud. Remettre le mélange de crème aigre dans la poêle. Porter à nouveau à ébullition.

Etape 6
Remettre le poulet dans la poêle. Laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit bien chaud et que la sauce épaississe légèrement, 2 à 3 minutes.

Etape 7
Servir avec du riz. Saupoudrer de paprika et de ciboulette.