

# POULET à LA SAUCE MOUTARDE



Ce poulet à la moutarde est une recette emblématique de la cuisine française du quotidien, popularisée aux États-Unis en 1988 par Jacques Pépin dans The New York Times. Elle incarne sa philosophie culinaire : peu d'ingrédients, une technique juste, et un maximum de saveur. Inspirée des plats de bistrot français, cette recette prouve qu'une cuisine saine peut rester élégante et profondément savoureuse, parfaitement adaptée aux soirs de semaine pressés sans renoncer au plaisir. ???

---

## Infos

- **Temps de préparation:** 15 mins
  - **Temps de cuisson:** 10 mins
  - **Portions:** 8
- 

## Ingredients

- Poitrines de poulet de 85 onces, sans peau et désossées
- ½ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 tasse d'oignon, finement haché
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 tasses d'eau
- 1½ cuillère à café de moutarde sèche
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

---

# Préparation

## Etape 1

Saupoudrer la viande de sel et de poivre. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est chaude, faites dorer le poulet pendant une minute et demie de chaque côté.

## Etape 2

Incorporer l'oignon et poursuivre la cuisson pendant une minute. Saupoudrer la farine sur les morceaux de poulet, en les retournant pour que tous les morceaux soient enrobés. Faire cuire une minute pour faire légèrement dorer la farine.

## Etape 3

Ajouter l'eau et remuer pour dissoudre la farine jusqu'à ce que le mélange arrive à ébullition. Baisser le feu, couvrir la poêle et laisser bouillir doucement pendant cinq minutes.

## Etape 4

Déposer la viande sur un plat de service et la garder au chaud.

## Etape 5

Faire cuire la sauce pour la réduire à environ une tasse et demie. Mélanger la moutarde sèche avec la moutarde de Dijon et remuer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Incorporer le mélange de moutarde à la sauce et faire chauffer, mais ne pas laisser la sauce bouillir après l'ajout de la moutarde.

## Etape 6

Placer les morceaux de poulet dans la sauce et les faire chauffer à feu doux pendant 10 à 15 minutes pour qu'ils développent leur saveur. Servir le poulet avec la sauce.