



- Coupez les bouts terreux des champignons et rincez-les rapidement sous l'eau froide. Épongez-les dans du papier absorbant. Coupez-les en lamelles de +/- 5 mm.
- Coupez les filets de poulet en tranches de +/- 1cm.
- Pelez et émincez l'oignon.
- Mettez une casserole d'eau à chauffer. Rincez votre riz. Quand l'eau bout, salez et faites cuire le riz selon les indications figurant sur le paquet.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les lamelles de champignons, puis au bout de 5 mn rajouter les oignons, salez et laissez cuire sur feu-moyen-vif jusqu'à ce que le mélange soit bien coloré. Poivrez et réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer une autre poêle avec une c. à soupe d'huile d'olive et quand elle est bien chaude, mettez le poulet, salez et faites revenir à feu moyen, +/- 10 mn jusqu'à ce que les tranches soient dorées sur tous les faces. Baissez le feu et déglacez avec la crème fraîche que vous aurez préalablement mélangée avec une c. à soupe de moutarde. Grattez bien le fond de la poêle avec une cuillère en bois pour récupérer tous les sucs de cuisson, la sauce sera meilleure ! Poivrez et réservez.
- Égouttez le riz.
- Servez le riz dans des bols ou assiettes individuels, avec les champignons et le poulet et nappez le tout de sauce. Servez aussitôt !



Pensez à faire mariner vos filets de poulet avant de les cuire : ils seront moelleux et parfumés !
Par exemple pour cette recette, hachez 2 bâtons de citronnelle, 1 gousse d'ail, mélangez-les avec de l'huile d'olive, du gros sel et du thym. Enduisez bien vos filets de cette préparation et laissez mariner au minimum 1h00 (et si possible plusieurs heures).

Ingrédients :

2 filets de poulet fermier
(+/- 250 g chacun)
1 oignon
300 g de champignons de Paris
400 g de riz blanc
15 cl de crème fraîche épaisse (à 30 % de matière grasse)
1 c. à soupe de moutarde de Dijon (ou moutarde à l'ancienne)
Huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez utiliser d'autres variétés de champignons (cèpes, girolles, pleurotes, etc.) mais si vous les cuisinez pour des enfants, prenez des champignons de Paris ...

Vous pouvez faire revenir un peu d'ail avec les champignons.

