

ESCALOPES DE POULET AUX SHIITAKE BIO DE L'OVERLAND ZURICHOIS

Recette pour 4 portions

400 g de brocoli bio
100 g de shiitake bio de l'Oberland zurichois
50 g de raisin, blanc sans pépin
4 escalopes de poulet
1½ cs de beurre
Sel
Poivre
200 ml de bouillon de poule
150 g de demi-crème
1 cs chacun de jus et d'écorce d'une limette bio

Laver le brocoli et le découper en petites rosettes.
Frotter les champignons à l'aide d'un torchon.
Couper les tiges et découper les chapeaux en larges lamelles.
Laver le raisin.

Chauffer une cuiller à soupe d'huile dans la poêle.
Faire revenir délicatement les escalopes de poulet 5 minutes
de chaque côté, saler, poivrer et réserver au chaud.

Faire revenir délicatement le brocoli et les champignons
3 à 4 minutes dans le reste du beurre. Verser le bouillon et la crème;
réduire 5 minutes. Ajouter le raisin, le jus de limette et l'écorce.
Assaisonner la sauce avec du sel et du poivre.
Dresser les légumes aux champignons, poser la viande par-dessus
et servir accompagné avec du riz basmati.



Le plat de service en illustration provient de particuliers.