

Poulet à la crème de citron

2 poitrines de poulet désossées et sans peau

40 g de beurre

2 cuillères à soupe de crème fraîche (j'ai utilisé du fromage en crème ou du Kiri /vache qui rit)

150 ml de crème liquide

3 caïeux d'ail hâchés

30 g de parmesan râpé

200 g d'épinards frais coupé grossièrement (aussi bon avec des haricots verts)

Le jus d'un citron

paprika

sel et poivre

Préchauffez le four à 160°C. (325F) Coupez les poitrines de poulet en gros morceaux. (J'ai coupé les miennes en 2 , sur la longueur . Dans une grande poêle fondre le beurre à feu moyen. Y faire revenir vos morceaux de poulet , juste pour le dorer, cela va prendre 3 à 4 minutes. Parsemez une pincée de paprika sur chaque face de poulet ainsi que de poivre et de sel. Sortez du feu et disposez vos morceaux de poulet dans un plat allant au four.

Dans la même poêle avec les sucs de cuisson, faites revenir à feu doux les épinards (ou les haricots verts) 3 à 4 minutes, en remuant régulièrement. Ajouter l'ail et laissez encore 2 minutes. Ajoutez le jus de citron et laissez réduire pendant 2 minutes. Ajoutez ensuite la crème fraîche (fromage) et la crème liquide . Terminez avec le parmesan râpé. Versez ce mélange sur les morceaux de poulet dans le plat de cuisson. Couvrir et cuire au four pour 25 minutes à 160°C. (325F) . Servez accompagné de vos nouilles favorites recouvertes de cette sauce délicieuse

---- J'ai une grosse poêle avec couvercle qui peut aussi aller au four . J'y ai fait ma recette du début à la fin , donc aucune perte de goût , c'est encore mieux !