

JUSTIN & CHRISTINA'S



RV VANLIFE



## ESCALOPES DE POULET AVEC UNE SAUCE CRÉMEUSE AUX ÉPINARDS

POUR 4 PORTIONS / TEMPS TOTAL 20 MINUTES

### INGRÉDIENTS

- 1 livre d'escalope de poulet
- ¼ cuillère à café de sel, divisée
- ¼ de cuillère à café de poivre moulu, divisée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 tasse de petits épinards hachés
- ½ tasse d'oignon rouge finement haché
- ½ tasse de poivrons rouges rôtis, finement tranchés
- ½ tasse de demi tomates séchées au soleil, tranchées finement
- ½ tasse de vin blanc brut
- ¾ tasse de crème fraîche

### MÉTHODE

#### ÉTAPE 1

Saupoudrer le poulet de 1/8 cuillère à café de sel et de poivre. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen/élevé. Ajouter le poulet et le faire cuire, en le retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, de 6 à 8 minutes. Transférer dans une assiette.

#### ÉTAPE 2

Ajouter les épinards, l'oignon, les poivrons rouges grillés et les tomates séchées au soleil dans la poêle. Faire cuire en remuant pendant 1 minute. Augmenter le feu à haute intensité et ajouter le vin. Faire cuire, en raclant les morceaux brunis, jusqu'à ce que le liquide soit presque évaporé, environ 2 minutes. Réduire le feu à une intensité moyenne et incorporer la crème fraîche, le jus de poulet et les 1/8 de cuillère à café de sel et de poivre ; laisser mijoter en remuant pendant 2 minutes. Remettre le poulet dans la poêle et le retourner pour l'enrober. Servir le poulet nappé de sauce.

### VALEUR NUTRITIONNELLE

305 Kcal, 13,5g de graisses, 4,8g de graisses saturées,  
1,3g de fibres, 28,2g de protéines, 10,3g de glucides