



anou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Papillote de volaille forestière au fenouil et rattes vapeur .



Ingrédients pour 1 personne :

- 1 escalope de poulet
- 1 gros champignon de Paris
- 1 petit fenouil
- 2 c.à.c de Maïzena
- 2 c.à.s de crème fraîche
- 2 pommes de terre rattes
- 20 g de beurre
- Sel, poivre, romarin

- Émincer le fenouil, peler les pommes de terre
- Cuire à la vapeur 3 minutes à 600 Watts, réserver
- Découper l'escalope de poulet en morceaux
- Émincer très finement le champignon, réserver
- Dans une poêle beurrée, faire revenir le champignon, la crème et le romarin
- Épaissir avec la Maïzena. Disposer les rattes et le fenouil dans la papillote
- Rajouter le poulet émincé et la sauce champignon
- Cuire la papillote 5 minutes à 600 W ou 15-20 minutes à 180°C

