

# Poulet entier sauce moutarde cookeo



## Poulet entier sauce moutarde cookeo

Une recette cookeo avec un poulet entier .Cela change du poulet rôti mais c'est très bon aussi. En tout cas j'ai beaucoup aimé.

### Ingrédients

1 poulet

1 oignon ou 100 g d'oignons congelés

**Huile d'olive**

**200 ml d'eau**

**100 ml de vin blanc**

**1 cube de bouillon de bœuf**

**2 à 3 cuillères à soupe de farine ou de maizena**

**4 cuillères à soupe de crème fraîche liquide**

**2 cuillères à soupe de moutarde**

**Sel**

**Poivre**

## **Préparation**

**Diluez la farine ou la maizena avec de l'eau .**

## **Mode dorer**

**Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer le poulet sur toutes ses**

faces quand l'huile est chaude.

Versez le bouillon composé de 200 ml d'eau ,100 ml de vin blanc, d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 45 mn

Quand la cuisson est terminée réservez le poulet dans un plat qui va au four et déposer dans le four (thermostat 180°) pendant que vous préparez la sauce.

(Vous pouvez aussi réserver le poulet dans un plat sans le mettre au four .)

Réservez le bouillon dans un saladier

Passez en mode dorer versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons quand l'huile est chaude .

Reversez le bouillon dans la cuve quand les oignons sont dorés puis ajoutez les 3 cuillères à soupe de farine .

Faites épaissir la sauce quand la sauce a

épaissi ajoutez la moutarde et la crème fraîche .

Salez et [poivrez.](#)

Sortez votre poulet du four puis versez la sauce sur le poulet.

[Servez chaud.](#)

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**