



Escalope de poulet à la normande



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : 1 part de viande
+ 1 c.à café d'huile
- 4 escalopes de poulet
- 250 g de champignons de Paris
nettoyés et coupés en lamelles
- ½ verre de calvados
- 2 cuillères à soupe rase de
crème fraîche à 30 % MG (60
g)
- sel, poivre



Préparation

- Faire chauffer la poêle et y faire revenir les champignons
sans ajout de matières grasses.
- Réserver dans une assiette.
- Puis dans la même poêle faire dorer les escalopes de
chaque côté, sans ajout de matières grasses, et verser le
calvados.
- Flamber jusqu'à ce que la flamme soit bien éteinte. Laisser
cuire à feu doux 10 mn.
- Ajouter les champignons et la crème fraîche aux escalopes.
Saler, poivrer.
- Chauffer en mélangeant bien. Servir très chaud.

