

Filets de Poulet au Maïs, Coriandre et Poireau, Cuits en Papillote

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 55 minutes

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	4
- POIREAUX ENTIERS	1
- CORIANDRE FRAIS	
- MAIS (GRAINS)	8 c à soupe
- MOUTARDE	3 c à soupe
- CRÈME FRAICHE EPAISSE	20 cl
- PAPRIKA	2 c à café
- SEL	
- POIVRE	
- PAPIER SULFURISE	4 grandes feuilles et ficelles à viande

Recette:

- Coupez les blancs de volaille en gros dés. Placez-les dans un plat creux.
- Ajoutez la moutarde et la crème fraîche épaisse. Laissez reposer au frais 10-15 minutes.
- Emincez le poireau. Faites-le étuver dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Réservez.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Répartissez les poireaux étuvés au centre de chacune des feuilles de papier sulfurisé.
- Déposez ensuite la volaille à la moutarde-crème-paprika.
- Ajoutez enfin 2 c à soupe de grains de maïs, un peu coriandre ciselée, sel et poivre.
- Fermez la papillote à l'aide de la ficelle à viande.
- Enfourniez pour 30 minutes.
- Servez après avoir coupé la ficelle et ouvrez la papillote.

Remarque:

Accompagnez de riz blanc ou de semoule (couscous).

