

Blancs de poulet, *Suprême* sauce au citron

Pour 4 personnes

4-6 blancs de poulet frais ou 2 paquets de surgelés (600 g)

Sel, poivre

2. c.à s. d'huile d'arachide

Sauce au citron:

1,5 dl de bouillon

1 c.à c. de maïzena

Jus et zeste de 1 citron

Sel et poivre

Du gingembre moulu

1 pincée de sucre

1 pot de crème entière (1,8 dl)

Sauce: porter le bouillon à ébullition. Délayer la maïzena dans le jus de citron, incorporer au bouillon, porter à ébullition. Ajouter le zeste râpé, laisser réduire quelque peu. Ajouter la crème et porter rapidement à ébullition.

Saler et poivrer les blancs de poulet, les saisir dans l'huile, mouiller avec $\frac{1}{2}$ dl d'eau. Retirer la poêle du feu, couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. Réchauffer avant de servir. Napper la viande de sauce ou servir la sauce séparément.

Accompagner de riz et de salade mêlée.