



## Escalopes à la crème

21/08/2012 à 11h46

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 4 blancs de poulet ou de dinde
- 200 gr de champignons de Paris frais ou 1 boîte de 230 gr de champignons de Paris émincés en conserve
- 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 1 petite brique de crème de soja
- sel
- poivre

### Préparation :

- Coupez les blancs de volaille en morceaux, puis faites-les revenir dans un wok avec une cuillerée d'huile d'olive durant 10 minutes;
- Lavez et émincez les champignons;
- Faites les suer dans une poêle antiadhésive avec une cuillerée d'huile d'olive, jusqu'à ce que l'eau de cuisson ait disparu;
- Si les champignons sont en conserve, rincez les, égouttez-les et mettez-les directement avec les blancs de poulet dans le wok;
- Ajoutez les champignons aux blancs de volaille puis versez la crème de soja.
- Salez, poivrez et mélangez, puis laissez mijoter 1 à 2 minutes à feu doux.