

**Suprêmes de poulet gratinés sauce parmesan**

[](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2021/06/supremes-de-poulet-gratines-sauce-parmesanp1010746-r-copy.jpg) **Pour 5 Croquants-Gourmands**

**- 5 blancs de** [**poulet**](https://recettes.de/poulet) **sans peau**  
**- 1** [**citron**](https://recettes.de/citrons)  
**- 250 g de crème épaisse**  
**- 1 grosse càs de** [**moutarde**](https://recettes.de/moutarde) **à l'ancienne**  
**- 60 g de** [**Parmesan**](https://recettes.de/parmesan) **+ 3 càs pour la finition**  
**- 2,5 càc de mélange d'épices pour volaille**  
**- Sel & poivre du moulin**

**1 plat à gratin huilé**  
**Préchauffage du four à 190°C** [Position four chaleur tournante _png](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)

Dégraisser les blancs de poulet si nécessaire.  
Les saler, les poivrer puis les arroser du jus du citron.  
Laisser mariner pendant au-moins 30 minutes en les retournant de temps en temps.  
Mélanger la crème avec la moutarde, le parmesan, les épices, sel & poivre.  
Aligner les blancs de poulet dans le plat avec leur marinade.  
Les couvrir du mélange à la crème.  
Saupoudrer de 3 cuillerées de parmesan.  
Enfourner pour 25 minutes en augmentant la température les 5 dernières minutes pour que le dessus du plat soit bien doré.  
Servir chaud avec des légumes, des pâtes ou du riz.