**Mousse de poulet sauce suprême**

[](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2022/01/mousse-de-poulet-sauce-supreme-p1030905-r-copy.jpg) **Pour 8 Croquants-Gourmands :**

**La mousse de poulet :  
- 700 g de blancs de poulet  
- 1 litre et 1/2 d'eau froide  
- 4 carottes  
- 2 navets  
- 1 oignon  
- 1 côte de céleri  
- 1 grosse courgette  
- 8 grains de poivre  
- 3 œufs  
- 20 g de beurre  
- 20 g de farine  
- 1/4 de litre de lait froid  
- muscade  
- sel & poivre du moulin**

 Éplucher les légumes et les couper en morceaux.  
Mettre le poulet dans une marmite avec l'eau froide. Porter à ébullition. Écumer.  
Ajouter les légumes, du gros sel et le poivre en grains.  
Laisser cuire sur feu moyen pendant 1 heure.  
Pendant ce temps, faire un roux blond dans une petite casserole, avec le beurre et la farine. Ajouter le lait froid, du sel du poivre et de la muscade râpée.  
Remuer sur feu doux en remuant jusqu'à épaississement. Laisser refroidir.  
Égoutter le poulet. Le passer au mixer.  
Toujours dans le mixer, mélanger bien avec la béchamel et les œufs.  
Verser le mélange dans le moule en intercalant éventuellement les bâtons de carottes.  
Verser le mélange dans le moule.  
Faire cuire pendant 30 minutes (Au bain-marie si non chaleur tournante) et vérifier la cuisson.

**La sauce suprême :  
- 1/4 de litre de bouillon de cuisson du poulet**  
**- 20 g de beurre**  
**- 20 g de farine**  
**- 100 g de crème fraîche liquide**

**Un moule à cake de 25 cm x 10 chemisé de papier cuisson**  
**Four préchauffé à 180°C** [Position four chaleur tournante _png](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)  
  
Faire un roux blanc avec le beurre et la farine.  
Ajouter 1/4 de litre de bouillon de poulet.  
Remuer sur feu doux pour laisser épaissir.  
Lier avec la crème et rectifier l'assaisonnement.

**Présentation :**Démouler la terrine. La couper en tranches.  
Servir la mousse de poulet nappée de sauce Suprême.

J'ai accompagné d'un riz pilaf (cuit avec des oignons émincés très fins).   
Et cette fois, j'ai rajouté quelques champignons simplement sautés au beurre.