

metro



Casserole de poulet

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 5 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:20 PRÉPARATION | 0:30 CUISSON | 0:50 TEMPS TOTAL

Ingrédients

45 ml (3 c. à soupe) Margarine de canola

2 Oignons, hachés

680 g (1 1/2 lb) Poulet désossé, sans peau, coupé en dés

7 1/2 ml (1 1/2 c. à soupe) Gousses d'ail

7 1/2 ml (1 1/2 c. à soupe) Origan séché

3 Pommes de terre, pelées et coupées en cubes

3 Carottes, pelées et coupées en rondelles

Préparation

Dans une casserole, chauffer la margarine Canola Harvest et faire revenir les oignons environ 2 min. Ajouter les morceaux de poulet et saupoudrer d'ail et d'origan.

Faire brunir légèrement environ 5 min.

Ajouter les pommes de terre, les carottes et l'eau ; saler et poivrer au goût.

Recouvrir et cuire à feu élevé jusqu'à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à feu doux 20 min.

Source : Metro

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets

500 ml Eau
(2 tasses)

Au goût sel et poivre



Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
