



5 15

Cuisses de poulet au chili

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

30 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 277; protéines 28 g; matières grasses 9 g; glucides 18 g; fibres 5 g; fer 2 mg; calcium 46 mg; sodium 829 mg

Une recette simplissime qui vous sauvera la vie lors des soirs pressés!

Ingrédients



Cuisses de poulet 4, la peau enlevée



Oignon 1, haché



Poudre de chili 15 ml (1 c. à soupe)



Sauce chili 180 ml (3/4 de tasse)



Vinaigre de vin blanc 30 ml (2 c. à soupe)

Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade

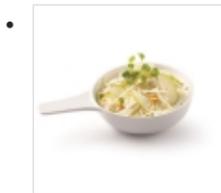
Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe), haché d'ail
- 2 à 3 gouttes de fumée liquide

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une poêle allant au four, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les cuisses de poulet 1 minute de chaque côté.
- 3 Ajouter l'oignon, la poudre de chili, la sauce chili, le vinaigre, la cassonade, 60 ml (1/4 de tasse) d'eau et, si désiré, l'ail et la fumée liquide dans la poêle. Saler, poivrer et porter à ébullition.
- 4 Couvrir et poursuivre la cuisson au four de 28 à 35 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Idée pour accompagner



Salade de chou, fenouil et pomme verte

Dans un saladier, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de sauce ranch allégée avec 45 ml (3 c. à soupe) de yogourt nature 0%. Saler et poivrer. Ajouter 1 fenouil émincé, 1/2 chou vert émincé, 2 pommes vertes coupées en quartiers fins et 30 ml (2 c. à soupe) d'arachides hachées. Remuer.

Idée pour accompagner



Salade de chou, fenouil et pomme verte

Dans un saladier, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de sauce ranch allégée avec 45 ml (3 c. à soupe) de yogourt nature 0%. Saler et poivrer. Ajouter 1 fenouil émincé, 1/2 chou vert émincé, 2 pommes vertes coupées en quartiers fins et 30 ml (2 c. à soupe) d'arachides hachées. Remuer.