



Hot-chicken style poutine

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

15 minutes



Information nutritionnelle

Par portion: calories 567; protéines 42 g; matières grasses 23 g; glucides 43 g; fibres 5 g; fer 3 mg; calcium 482 mg; sodium 456 mg

Qu'est-ce qui différencie cette recette de hot-chicken d'une autre? L'ajout de fromage en grains qui apporte à ce sandwich classique un côté encore plus fondant et réconfortant!

Ingrédients

- 3 poitrines de poulet sans peau
- 8 tranches de pain
- 200 g (environ 1/2 lb) de fromage en grains
- 250 ml (1 tasse) de pois verts

Pour la sauce:

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 oignon haché
- 1 carotte hachée
- 1 branche de céleri hachée
- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de boeuf
- 1 tige de thym effeuillée
- sel et poivre au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs

Sélectionner tous les ingrédients

Préparation

- 1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faire pocher les poitrines de poulet de 8 à 10 minutes. Égoutter, laisser tiédir, puis effiloquer.
- 2 Dans une autre casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon, la carotte et le céleri de 3 à 4 minutes.
- 3 Verser le vin blanc, porter à ébullition et laisser le liquide réduire de moitié.

- 4 Ajouter le bouillon de boeuf et le thym. Saler et poivrer. Délayer la fécule de maïs dans 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Ajouter à la préparation et porter à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à épaississement de la sauce.
- 5 Sur une tranche de pain, déposer du poulet, du fromage en grains et 60 ml (1/4 de tasse) de sauce. Refermer le hot-chicken avec une autre tranche de pain, napper de 60 ml (1/4 de tasse) de sauce et garnir de pois verts.