



5 15

Macaroni chinois au poulet à la mijoteuse

PORTIONS
de 4 à 6

TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes

TEMPS DE CUISSON
1 heure 15 minutes (à intensité élevé)

Information nutritionnelle

Par portion: calories 409; protéines 35 g; matières grasses 6 g; glucides 53 g; fibres 3 g; fer 2 mg; calcium 48 mg; sodium 951 mg

Ingrédients



Poitrines de poulet 3,
sans peau coupées en
lanières



Sauce soya 80 ml (1/3 de
tasse), réduite en sodium



Sauce hoisin 125 ml (1/2
tasse)



Macaronis 655 ml
(environ 2 2/3 tasses)



Mélange de légumes
surgelés pour macaroni
chinois 750 ml (3 tasses),
décongelés et égouttés

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 500 ml (2 tasses), sans sel ajouté de bouillon de poulet
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

Préparation

- 1 Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen-élevé. Saisir les lanières de poulet de 1 à 2 minutes de chaque côté. Saler et poivrer.
- 2 Dans la mijoteuse, mélanger la sauce soya avec la sauce hoisin, le bouillon de poulet et la fécule de maïs.
- 3 Ajouter les pâtes, le poulet et les légumes.
- 4 Couvrir et cuire de 1 heure 15 minutes à 1 heure 30 minutes à intensité élevée en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*.

