



Ragoût de poulet sans façon à la mijoteuse



PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON: 6 HR

Vous trouverez facilement à la maison les ingrédients qui composent cette recette, dont le goût n'a pourtant rien d'ordinaire. Vous adorerez ce délicieux mélange de hauts de cuisse de poulet et de légumes mijotés dans un bouillon, le tout agrémenté d'une sauce crémeuse aux fines herbes et à l'ail.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

6 PORTIONS

1 1/2 lb (675 g) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans peau, coupés en bouchées

1/4 tasse de farine

1 paquet (225 g) de champignons frais tranchés

2 tasses de mini-carottes

1 petit oignon, haché

1 3/4 tasse de bouillon de poulet avec 25 % moins de sodium

1/2 tasse de produit de fromage à la crème *Philadelphia*
Herbes et ail

1 tasse de pois surgelés

Que dois-je faire ?

Étape 1

Remuer le poulet avec la farine dans la mijoteuse.

Étape 2

Ajouter le reste des ingrédients, sauf le produit de fromage à la crème et les petits pois; couvrir.

Étape 3

Cuire à FAIBLE intensité de 6 à 8 h (ou à intensité ÉLEVÉE de 3 à 4 h), en incorporant le produit de fromage à la crème et les petits pois 30 min avant la fin de la cuisson.

Conseils des Cuisines Kraft

Présentation suggérée

Accompagnez ce plat de petits pains chauds.

Une touche d'éclat

Pour rehausser la saveur et la couleur de ce plat,

Nutrition

Calories

270

% valeur quotidienne

Lipides 11 g

Lipides saturés 5 g

Cholestérol 95 mg

parsemez-le de thym frais haché au moment de servir.

Substitution(s)

Préparez la recette avec du produit de fromage à la crème *Philadelphia* Ciboulette et oignon.

Sodium 380 mg	16 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres 3 g	
Sucres 6 g	
Protéines 27 g	
Vitamine A	70 %
Vitamine C	15 %
Calcium	6 %
Fer	15 %

Portions

6 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.