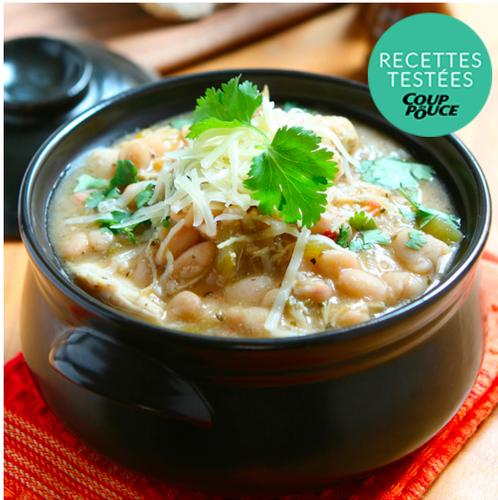




Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Chili au poulet

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à thé d'huile végétale
- 1 lb de poitrine de poulet (ou hauts de cuisses) désossées, coupées en morceaux
- 2 boîtes de haricots blancs (de type cannellini), égouttés et rincés (19 oz/540 ml chacune)
- 1 boîte de piments chilis verts, égouttés et coupés en dés (4 1/2 oz/127 ml)
- 1 tasse de bouillon de poulet réduit en sel
- 1 tasse de cheddar râpé
- coriandre fraîche, hachée (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire, en brassant de temps à autre, de 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Ajouter les haricots blancs, les piments chilis et le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes. Ajouter le cheddar et mélanger.
2. Au moment de servir, parsemer chaque portion de coriandre, si désiré.

Préparation	15 minutes
Cuisson	12 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	12 g
Sodium	690 mg
Protéines	53 g
Calories	535
Total gras	15 g
Cholestérol	100 mg
Gras saturés	7 g
Total glucides	48 g