



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

Votre courriel

Je m'inscris!



**COUP
POUCE**



Mijoté de poulet aux champignons

Par Coup de Pouce

Ce plat préparé à la mijoteuse fond sous la dent. Mieux, on peut le congeler.

INGRÉDIENTS

- 4 tasses de champignons de Paris coupés en deux
- 2 échalotes françaises coupées en tranches fines
- 1 paquet de champignons séchés, hachés (14 g)
- 1 cuillère à table de thym séché
- 1 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre
- 8 hauts de cuisses de poulet avec l'os, la peau enlevée
- 1 tasse de bouillon de poulet à teneur réduite en sel
- 1 tasse de vin blanc sec
- 2 cuillères à table de moutarde à l'ancienne
- 1/4 tasse de fécule de maïs
- 1/4 tasse de crème 10%
- 2 cuillères à thé de vinaigre de vin blanc
- 1/4 tasse de micropousses

Cuisson 6 heures & 15 minutes
Portion(s) 6 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

| | |
|----------------|--------|
| Calories | 262 |
| Total gras | 8 g |
| Gras saturés | 3 g |
| Cholestérol | 152 mg |
| Sodium | 710 mg |
| Total glucides | 12 g |
| Fibres | 2 g |
| Protéines | 34 g |

PRÉPARATION

1. Dans une mijoteuse, mélanger les champignons de Paris, les échalotes, les champignons séchés, le thym, le sel et le poivre. Déposer les hauts de cuisses par-dessus. Dans un bol, mélanger le bouillon, le vin et la moutarde. Verser ce mélange sur le poulet. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 8



Tu ne sais pas si ça va dans ton bac? Regarde l'application



2. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la fécule, la crème et le vinaigre. Incorporer la préparation au mijoté. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée 15 minutes ou jusqu'à ce que le mijoté ait épaissi. (Le mijoté se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.) Avant de servir, parsemer des micropousses.



Votre gouvernement

Tu ne sais pas si ça va dans ton bac? Regarde l'application

CAVA ou?

