

Sandwich au poulet César dans la mijoteuse

- Vous allez raffoler de ces sandwiches au poulet (sauce César) dans la mijoteuse



Ingrédients :

Poulet :

- 1 lb et demi de poitrines de poulet sans la peau
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poudre d'ail
- 1/8 de cuillère à thé de poivre

Sauce :

- 1 tasse et 1/4 de yogourt grec
- 1/2 tasse (125 ml) de Parmesan
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe et demie de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pommes
- 1 cuillère à soupe de sauce soja faible en sodium
- 1/2 cuillère à thé de poudre d'ail
- 1/2 cuillère à thé de sel
- une pincée de poivre

Pour servir :

- 1/3 de tasse (85 ml) de persil
- 1/4 de tasse (65 ml) de Parmesan
- Pains

- Laitue romaine

Préparation :

1. Mettre le poulet et l'eau dans la mijoteuse.
2. Saupoudrer les épices.
3. Faites cuire à HIGH pendant 4 heures ou à LOW pendant 6 heures.
4. Effilochez le poulet avec deux fourchettes et laissez dans la mijoteuse.
5. Mélanger tous les ingrédients de la sauce ensemble.
6. Environ 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la sauce dans la mijoteuse.
7. Transférer dans un bol. Ajouter le persil et 1/4 de tasse de Parmesan.
8. Servir dans des pains à sandwich avec de la laitue!

“ *Le mélange de poulet à la sauce César est vraiment trop bon. Vous pouvez le manger comme ça sur des craquelins ou bien dans un bon sandwich qui va vous sortir de votre routine!*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

