

5 15

Ragoût de poulet, sauce crémeuse à la mijoteuse

PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

TEMPS DE CUISSON

6 heures à faible intensité et 10 minutes à intensité élevée (mijoteuse)

Information nutritionnelle

Par portion: calories 521; protéines 49 g; matières grasses 14 g; glucides 46 g; fibres 7 g; fer 5 mg; calcium 179 mg; sodium 1 292 mg

Mmm! Un savoureux ragoût de [poulet](#) qui se prépare à la [mijoteuse](#), voilà une idée de souper qui nous plaît!

Ingrédients

- 1 contenant de champignons de 227 g
- 1/2 courge Butternut
- 3 grosses carottes
- 2 petits poireaux
- 1 oignon
- 675 g (environ 1 1/2 lb) de poitrines de poulet sans peau
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 2 tiges de thym
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 125 ml (1/2 tasse) de crème à cuisson 15%

Pour la sauce:

- 20 ml (4 c. à thé) de concentré de poulet Parador dilué dans 500 ml (2 tasses) d'eau chaude
- 1 boîte de crème de poulet condensée de 284 ml
- 80 ml (1/3 de tasse) de vin blanc
- 60 ml (1/4 de tasse) de farine
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- Sel et poivre du moulin au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1** Émincer les champignons. Peler et couper la courge Butternut et les carottes en cubes. Couper les poireaux en tronçons et hacher l'oignon. Couper le poulet en cubes.
- 2** Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les champignons de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 3** Dans la mijoteuse, fouetter les ingrédients de la sauce.
- 4** Ajouter les légumes, les cubes de poulet et les fines herbes dans la mijoteuse. Remuer.
- 5** Couvrir et cuire de 6 à 7 heures à faible intensité.
- 6** Dans un bol, délayer la fécule dans un peu d'eau froide. Ajouter dans la mijoteuse avec la crème, puis remuer. Prolonger la cuisson de 10 minutes à intensité élevée.