



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 |