



Poulet à l'indonésienne, sauce au beurre d'arachides

Par Coup de Pouce

INGRÉDIENTS

- 8 hauts de cuisses de poulet, la peau enlevée (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)
- 5 carottes coupées en tranches
- 2 oignons hachés
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 1/4 tasse d'eau
- 3/4 tasses de beurre d'arachides crémeux
- 1/4 tasse de sauce soja
- 1/2 cuillère à thé de gingembre moulu
- 1/4 cuillère à thé de flocons de piment fort
- 1 tasse de petits pois surgelés
- 1 cuillère à thé de vinaigre de vin blanc
- 2 oignons verts coupés en tranches
- 1/2 tasse d'arachide non salées, hachées

PRÉPARATION

1. Mettre les hauts de cuisses de poulet, les carottes, les oignons et l'ail dans la mijoteuse. Dans un petit bol, mélanger l'eau, le beurre d'arachides, la sauce soja, le gingembre et les flocons de piment fort. Verser la préparation dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à faible intensité de 4 à 6 heures (ou à intensité élevée pendant 2 heures) ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le poulet soit cuit.

2. Ajouter les petits pois et le vinaigre de vin. Couvrir et poursuivre la cuisson à faible intensité pendant 10 minutes. Au moment de servir, parsemer chaque portion des oignons verts et des arachides.

Préparation	15 minutes
Cuisson	4 heures & 10 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	9 g
Sodium	1467 mg
Protéines	48 g
Calories	655
Total gras	39 g
Cholestérol	115 mg
Gras saturés	8 g
Total glucides	34 g