

zeste

Poulet au beurre à la mijoteuse

par **KNORR**

Quantité : **8 portions** (2) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **4 h 15 min**

Préparation **15 min**

Cuisson **4 h**



PUBLICITÉ

visitez un des

370

garages recommandés
CAA-Québec

PUBLICITÉ



Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature

7 ml (1 1/2 c. à thé) de cardamome moulue

5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu

2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue

0.5 ml (1/8 c. à thé) de muscade moulue

0.5 ml (1/8 c. à thé) de clous de girofle moulus

1 kg (2 lb) de hauts de cuisse de poulet désossés, sans peau, parés de gras

15 ml (1 c. à soupe) de margarine Becel goût beurre

150 ml (2/3 tasse) de pâte de tomate

1 oignon, haché moyen

10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais râpé

1 gousse d'ail, hachée

125 ml (1/2 tasse) de crème demi-grasse 10%

1 pot de bouillon de poulet style maison Knorr®

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélanger le yogourt et les épices. Ajouter le poulet et remuer pour enrober. Faire fondre la margarine dans un grand poêlon antiadhésif à feu moyen-vif et cuire le poulet, en deux quantités, en le tournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 4 minutes. Placer le poulet dans la mijoteuse.
2. Ajouter les autres ingrédients dans la mijoteuse, sauf la crème demi-grasse. Couvrir et cuire à haute intensité pendant 3 1/2 heures. Ajouter la crème demi-grasse et cuire pendant 30 minutes jusqu'à ce que le poulet soit très tendre.* Briser le poulet en bouchées avec une cuillère de bois.
3. Servir, si désiré, avec du chou-fleur à la vapeur, des pois chiches, du riz cuit chaud parsemé de coriandre hachée.

Nutrition



Sans sésame



Sans moutarde



Sans oeufs



Sans poisson



Sans soya



Sans sucre ajouté

Bon à savoir !

Pour la cuisson à faible intensité, cuire 7 heures, puis ajouter en remuant la crème demi-grasse et cuire pendant 1 heure.

