

Jambalaya au poulet et à la saucisse



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
40 min	55 min	8 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 1/3 tasse de vinaigrette à l'huile d'olive extra vierge Italienne aux tomates confites Kraft, divisé
- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet désossées et sans peau, coupées en bouchées
- 1/2 c. à thé de piment de Cayenne
- 2 branches de céleri, hachées
- 1 poivron rouge doux, haché
- 1 oignon, haché
- 1 boîte (28 oz ou 796 ml) de tomates en dés, non égouttées
- 1/2 lb (225 g) d' andouille, tranchée
- 1 tasse d' eau
- 1/2 tasse de riz blanc à grain long, non cuit

ce qu'il faut faire

Chauffer 1/4 t de la vinaigrette à feu mi-vif dans une grande poêle profonde ou dans un faitout. Ajouter le poulet; cuire 4 min, en remuant souvent. Incorporer le piment de Cayenne; cuire 1 min, en remuant.

Ajouter le céleri, le poivron et l'oignon; remuer. Cuire 5 min, en remuant de temps à autre.

Incorporer les tomates et la saucisse. Laisser mijoter 15 min, en remuant de temps à autre.

Ajouter l'eau et le riz; remuer. Couvrir; laisser mijoter à feu mi-doux 15 min ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Top

Trucs culinaires

Une touche d'éclat

Garnissez le plat d'oignons verts tranchés avant de le servir.

Substitut

Préparez la recette avec votre saucisse fumée favorite.

Nutrition

Portions

8 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

Information nutritionnelle

Portion 8 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	230
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	9g
-------------------------	-----------

Matières grasses saturées	2.5g
---------------------------	------

Cholestérol	55mg
--------------------	-------------

Sodium	620mg
---------------	--------------

Glucides	19g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	2g
---------------------	----

Sucres	6g
--------	----

Protéines	18g
------------------	------------

Vitamine A	10 %DV
------------	--------

Vitamine C	70 %DV
------------	--------

Calcium	4 %DV
---------	-------

Fer	10 %DV
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.

Top