



Mijoté de poulet à l'orange

Par Coup de Pouce

Cette recette est tirée de notre livre *Les recettes secrètes de nos mères*, paru aux Éditions de l'Homme en 2017.

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de farine
- 1 cuillère à thé de paprika
- 1/8 cuillère à thé de poudre d'ail
- 2 cuillères à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir du moulin 1 ml
- 6 poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés, coupées en gros morceaux
- 3 cuillères à table d'huile d'olive
- 1 tasse de champignons coupés en tranches
- 1 boîte de crème de champignons (10 oz/284 ml)
- 1/2 tasse bouillon de poulet maison ou du commerce
- 1/2 tasse de jus d'orange
- 1/2 tasse de vin blanc sec
- 1 cuillère à table de cassonade
- 3/4 cuillères à thé de gingembre moulu
- 2 tasses de carottes coupées en tranches épaisses
- 1 tasse céleri coupé en tranches épaisses
- tranche d'orange

Préparation	20 minutes
Cuisson	70 minutes
Portion(s)	6 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Calories: 325
 Protéines: 30 g
 Matières grasses: 13 g (3 g sat.)
 Cholestérol: 75 mg
 Glucides: 20 g
 Fibres: 2 g
 Sodium: 1255 mg

PRÉPARATION

1. Dans un sac de plastique résistant, mélanger la farine, le paprika, la poudre d'ail, 1 c. à thé (5 ml) du sel et le poivre. Ajouter les morceaux de poulet, quelques-uns à la fois. Fermer le sac hermétiquement et l'agiter pour bien enrober le poulet.

2. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les morceaux de poulet, en plusieurs fois au besoin, et cuire pendant 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer le poulet de la casserole et réserver. Dans la casserole, ajouter les champignons et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé.

3. Entre-temps, dans un bol ou une grande tasse à mesurer, mélanger la crème de champignons, le bouillon, le jus d'orange, le vin, la cassonade, le gingembre et le reste du sel. Remettre le poulet réservé dans la casserole. Ajouter le mélange de crème de champignons et mélanger. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes. Ajouter les carottes et le céleri et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Au moment de servir, garnir chaque portion de tranches d'orange.