

Poulet mijoté

TEMPS DE PRÉP

10 MIN

TEMPS TOTAL

45 MIN

PORTION

4



[Imprimer](#)



[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 1/2 tasses Bouillon de poulet Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®
- 1/2 tasse jus de pomme
- 1 feuille de laurier
- 4 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à t. paprika doux
- 4 poitrines de poulet sans peau, désossées
- 1 tasse riz blanc à grains longs non cuit
- 3 tasses mélange de légumes frais (coupés) ou surgelés

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

1. Amener à ébullition le bouillon, le jus de pomme, la feuille de laurier, l'ail et 1/2 c. à t. (2 mL) de paprika dans une grande poêle, en remuant de temps à autre. Ajouter le poulet, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes à feu doux. Retourner le poulet.

2. Disposer le riz autour du poulet. Garnir avec les légumes. Amener de nouveau à ébullition, puis baisser le feu à « doux ».

3. Laisser mijoter, à couvert, jusqu'à ce que le poulet et le riz soient complètement cuits – pendant environ 25 minutes. Retirer la feuille de laurier. Parsemer le reste du paprika, et de persil frais haché ou d'oignons verts, si désiré.

Conseils et Recettes

- *Pour sortir de l'ordinaire, essayez l'une de ces variantes.*
- *Repas de poulet au cari : Préparer la recette ci-dessus en omettant le paprika. Ajouter 1/2 c. à s. (7 mL) de poudre de cari à la préparation au bouillon et 1/2 tasse (125 mL) de raisins secs aux légumes. Garnir de pommes fraîchement coupées en dés, si désiré.*
- *Repas de poulet aux canneberges : Ajouter 1/2 tasse (125 mL) de canneberges séchées et 1 c. à t. (5 mL) d'assaisonnement à volaille à la préparation au bouillon. Remplacer le riz blanc par un mélange de riz à grains longs et de riz sauvage. Utiliser 1 tasse chacun (250 mL) de céleri tranché et d'oignon haché, en guise de légumes.*

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.