

# Ragoût de poulet sans façon à la mijoteuse



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
15 min	6   15 h   min	6 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

## ce qu'il vous faut

- 1 1/2 lb (675 g) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans peau, coupés en bouchées
- 1/4 tasse de farine
- 1 paquet (225 g) de champignons frais tranchés
- 2 tasses de mini-carottes
- 1 petit oignon, haché
- 1 3/4 tasse de bouillon de poulet avec 25 % moins de sodium
- 1/2 tasse de produit de fromage à la crème *Philadelphia* Herbes et ail
- 1 tasse de pois surgelés

## ce qu'il faut faire

Remuer le poulet avec la farine dans la mijoteuse.

Ajouter le reste des ingrédients, sauf le produit de fromage à la crème et les petits pois; couvrir.

Cuire à FAIBLE intensité de 6 à 8 h (ou à intensité ÉLEVÉE de 3 à 4 h), en incorporant le produit de fromage à la crème et les petits pois 30 min avant la fin de la cuisson.

## Trucs culinaires

### Présentation suggérée

Accompagnez ce plat de petits pains chauds.

## Nutrition

### Portions

6 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

**Une touche d'éclat**

Pour rehausser la saveur et la couleur de ce plat, parsemez-le de thym frais haché au moment de servir.

**Substitut**

Préparez la recette avec du produit de fromage à la crème *Philadelphia* Ciboulette et oignon.

**Information nutritionnelle**

Portion 6 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

**QUANTITÉ PAR PORTION**

Calories 270

**% de la valeur quotidienne**

**Matières grasses 11g**

Matières grasses saturées 5g

**Cholestérol 95mg**

**Sodium 380mg**

**Glucides 15g**

Fibres alimentaires 3g

Sucres 6g

**Protéines 27g**

Vitamine A 70 %VQ

Vitamine C 15 %VQ

Calcium 6 %VQ

Fer 15 %VQ

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.