

Poulet chasseur



Ingrédients

2 poitrines de poulet désossées
30 ml (2 c. à soupe) de farine
60 ml (4 c. à soupe) d'huile de canola
80 ml (1/3 tasse) d'oignon haché fin
1 petite gousse d'ail haché fin
500 ml (2 tasses) de sauce marinara (MC12166)*
60 ml (1/4 tasse) d'eau
15 ml (1 c. à soupe) de base de poulet (MC12007)
125 ml (1/2 tasse) de champignons
Sel et poivre au goût
1/8 c. à thé d'origan (9K072)
1 c. à thé de persil (9K074)

Préparation

- 1- Couper le poulet en cubes.
- 2- Enrober de farine.
- 3- Cuire dans la moitié de l'huile. Réserver.
- 4- Dans une autre casserole, cuire l'oignon et l'ail dans le reste de l'huile sans brunir.
- 5- Ajouter la sauce tomate marinara*, l'eau et la base de poulet et amener à ébullition.
- 6- Ajouter le poulet à la sauce préparée, les champignons, l'origan, le persil ainsi que le sel et poivre au goût.
- 7- Laisser mijoter doucement de 30 à 40 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Cette recette peut également être cuite au four à 350 °F (180 °C) pour environ 40 minutes.

*Sauce marinara

796 ml (28 onces) de tomate en dés en conserve
15 g (1 c. à soupe) de base de sauce marinara
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

Préparation de la sauce :

- 1- Passer les tomates en dés au robot culinaire ou au pied mélangeur. Ajouter la base de sauce marinara et l'huile.
- 2- Amener à ébullition et réserver.

Rendement : Donne environ 4 portions de 300 g à 400 g

Suggestions d'accompagnement : Servir sur du riz, des nouilles aux œufs ou des pâtes de type *fettucine* ou *linguine*

À noter : Cette recette ne contient aucun MSG