

Ragoût de poulet et tomates



Ingrédients

3 grosses poitrines de poulet en gros cubes
30 ml (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine
5 pommes de terre pelées et coupées en cubes
2 conserves de tomates en dés (28 onces ou 796 ml)
50 g (4 c. à soupe) de base à sauce tomate (MC-12166)
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
250 ml (1 tasse) de carottes tranchées
1 oignon haché grossièrement
2 feuilles de laurier
375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de poulet (MC-12007)
Sel et poivre au goût

Préparation

- 1- Faire revenir les cubes de poulet dans un peu d'huile et de beurre. Réserver.
- 2- Broyer les tomates au robot culinaire ou au pied mélangeur et ajouter la base de sauce tomate avec l'huile de canola.
- 3- Mélanger la viande avec la sauce tomate, les légumes et les feuilles de laurier.
- 4- Ajouter le bouillon de poulet. Couvrir et mettre au four à 350 °F (180 °C) pendant environ 1 ½ à 2 heures ou jusqu'à ce que le poulet et les légumes soient cuits.
- 5- Vérifier la cuisson et servir.

Option de cuisson : Cette recette peut être faite à la mijoteuse. Cuire à température basse de 6 à 8 heures ou à température élevée de 3 ½ à 4 heures.

Rendement : Donne environ 6 portions

À noter : Cette recette ne contient aucun MSG