



## Casserole de poulet et légumes



4 portions

Préparation 25 min / Cuisson 30 min

480 calories par portion

Plat de cuisson: 27x18 cm



### Ingrédients

1	oignons, haché finement	200 g
2	carottes, tranchées en rondelles minces	200 g
1 c.à soupe	huile d'olive	15 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	
1/3 tasse	pois surgelés	40 g
500 mL	Poulet bouilli maison (Recette)	
2 c.à soupe	beurre non salé	28 g
3 c.à soupe	farine blanche (tout usage)	24 g
375 mL	Bouillon de poulet maison	1 1/2 tasse
2	pommes de terre, épluchées et râpées	400 g
1 1/2 tasse	fromage cheddar, râpé	120 g

### Avant de commencer

Assurez-vous d'avoir du poulet déjà cuit.

### Méthode

1. Préchauffer le four à 190°C/375°F.
2. Préparer les légumes: Hacher finement l'oignon; peler les carottes et les trancher en rondelles minces.
3. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Y ajouter l'oignon et les carottes et les faire revenir 5-6 min jusqu'à ce qu'attendris. Saler et poivrer, puis ajouter les petits pois et les morceaux de poulet. Chauffer le tout 3-4 min jusqu'à ce que bien chaud, puis verser dans un plat allant au four.

4. Pendant la cuisson des légumes, chauffer le beurre dans une casserole à feu moyen, y ajouter la farine et cuire 2 min en remuant. Ajouter le bouillon lentement, en brassant jusqu'à ébullition. Cuire quelques minutes jusqu'à épaississement de la sauce. Verser la sauce sur le mélange de poulet et légumes.
5. Éplucher et râper les pommes de terre en utilisant une râpe à larges entailles. Les déposer dans un bol et y ajouter le fromage râpé. Bien mélanger le tout et déposer sur le reste de la préparation dans le plat de cuisson. Mettre le plat au four immédiatement après cette étape pour éviter que les pommes de terre brunissent au contact de l'air.
6. Cuire au centre du four environ 30 min. Pour une croûte bien dorée, mettre le four à gril les dernières 2 min. Servir.



## Poulet bouilli maison



1000 ml de poulet bouilli (2000 ml de bouillon de poulet)

Préparation 10 min / Cuisson 1 h 30 min



### Ingrédients

2	oignons, coupés en quartiers	400 g
3	clous de girofle	0.1 g
1	poireaux, coupés en tronçons	300 g
2	carottes, coupées en deux	200 g
2 tiges	céleri, coupé en deux	140 g
1	poulet entier	1.4 kg
2	feuilles de laurier	0.4 g
12 tasses	eau, 5-6 cm au dessus du poulet	3 L
1/2 c.à thé	poivre en grains	2 g
3/4 c.à thé	sel	4 g
	étamine/coton à fromage	

### Méthode

1. Préparer les légumes. Couper les oignons en quartiers et piquer un quartier de 3 clous de girofle. Couper le poireau en tronçons. Couper les carottes et les branches de céleri en deux. Déposer les légumes, le poulet entier, sans les abats, et les feuilles de laurier dans une marmite. Couvrir d'eau froide (5-6 cm au dessus du poulet). Ajouter le poivre en grains et le sel (peu, on peut en rajouter par la suite). Porter à ébullition. Baisser la chaleur: le bouillon doit juste frémir. Cuire à découvert pendant 1 h, en éliminant l'écume en surface à l'aide d'une cuillère ou d'une écumoire.
2. Retirer le poulet, le désosser, laisser refroidir quelques minutes, puis réserver la chair au réfrigérateur dans un récipient étroit en couvrant avec un peu de bouillon.
3. Vérifier l'assaisonnement du bouillon. Remettre la carcasse dans la marmite et poursuivre la cuisson à feu doux encore ½ heure. Laisser refroidir, éliminer les légumes et la carcasse et filtrer au tamis fin à l'aide d'un coton-fromage. Verser dans des récipients, couvrir et mettre au réfrigérateur. Dégraisser à l'aide d'une cuillère seulement au moment de l'utilisation puisque la graisse en surface aide à préserver le bouillon.

La recette de base avec un poulet donne environ 1 litre (4 tasses) de viande et 2 litres (8 tasses) de bouillon.

## Observations

---

Se conserve 5 jours au réfrigérateur; jusqu'à 4 mois au congélateur.

© 2005-2012 Sukha Technologies Inc. 3470 Stanley, Bureau 1605, Montréal, QC, H3A 1R9, Canada  
Tous droits réservés. SOS CUISINE et le logo SOS CUISINE sont des marques de commerce enregistrées de Sukha Technologies au Canada et dans d'autres pays.