



Cuisses de poulet aux légumes



4 portions

Préparation 10 min / Cuisson 35 min

280 calories par portion



Ingrédients

1	oignons, hachés finement	200 g
2	carottes, coupées en rondelles de 3-4 mm	200 g
8	champignons de Paris (blancs), coupés en quartiers	110 g
1/2 tasse	vin blanc	125 mL
1/4 tasse	raisins secs	30 g
2 c.à soupe	huile de canola	30 mL
8	pilons de poulet, sans peau	900 g
1 1/2 tasse	tomates en conserve (en dés)	380 g
2 c.à thé	herbes de Provence	1.6 g
	sel au goût	
	poivre au goût	

Avant de commencer

Placer l'assiette de service au four à la température minimum pour y déposer le poulet après la dorure initiale et le garder au chaud.

Méthode

1. Préparer les légumes : Hacher finement l'oignon, trancher les carottes en rondelles très minces (3-4 mm), couper les champignons en quartiers. Verser le vin dans un petit bol et y faire tremper les raisins secs. Réserver.
2. Chauffer l'huile dans un poêlon à feu moyen. Y faire revenir les pilons de poulet, jusqu'à ce que bien dorés sur tous les côtés, soit 7-8 min. Les retirer du poêlon et les réserver au chaud sur l'assiette de service au four.
3. Ajouter l'oignon dans le poêlon et faire sauter 2-3 min. Puis ajouter les carottes et les champignons et cuire le tout 2-3 min. Ajouter les raisins et le vin blanc. Bien gratter le fond du poêlon à l'aide d'une cuillère en bois et porter à ébullition.

4. Remettre le poulet dans le poêlon, y ajouter les tomates et les herbes de Provence. Saler et poivrer au goût. Couvrir et mijoter à feu doux 20-25 min jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Servir.

© 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.