

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 4-6 HEURES (MIJOTEUSE OU FOUR)

6 PORTIONS

# CHILI AU POULET

## INGRÉDIENTS

**1 lb de hauts de cuisse de poulet désossés, sans la peau, en dés de ½ po**

**2 c. à soupe de piment jalapeño émincé**

**1 c. à soupe d'ail émincé**

**½ tasse de céleri en dés de ½ po**

**1 tasse d'oignon en dés de ½ po**

**1 tasse de poivron rouge en dés de ½ po**

**1 tasse de maïs surgelé**

**2 tasses de bouillon de poulet sans sel ajouté**

**1 c. à soupe de farine tout usage**

**1 c. à soupe de cumin**

**2 c. à thé de poudre de chili**

**½ c. à thé d'origan**

**2 c. à soupe de jus de lime**

**¼ tasse de coriandre hachée finement**

**1 tasse de riz blanc à grains longs non cuit**

**½ tasse de crème sûre**



### Valeur nutritive

PAR PORTION :

⅓ de la recette

**ÉQUIVALENCES RÉNALES :**  
2 éq. protéine + 2 éq. féculent  
+ 1 éq. légume

Calories	268 Kcal
Protéines	21 g
Glucides	31 g
Fibres	2,4 g
Lipides	7 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	78 mg
Sodium	147 mg
Potassium	545 mg
Phosphore	246 mg

### ASTUCE PHOSPHORE

*Le poulet est un excellent choix pour votre régime rénal, car c'est une bonne source de protéines pauvre en phosphore.*

## PRÉPARATION

- 1 Régler la mijoteuse à faible puissance. Disposer le poulet dans le fond de la mijoteuse, puis ajouter le piment jalapeño, l'ail émincé, le céleri, l'oignon, le poivron rouge et le maïs.
- 2 Dans une tasse à mesurer, fouetter ensemble le bouillon de poulet, la farine, le cumin, la poudre de chili et l'origan. Verser sur le poulet et les légumes. Ajouter le jus de lime et la coriandre.
- 3 Couvrir et cuire pendant 4 à 6 heures, jusqu'à ce que le poulet soit cuit et tendre et que la sauce soit légèrement épaissie.
- 4 Si vous optez pour la cuisson au four : préchauffer le four à 225 °F et cuire pendant 4 heures. Si vous préférez la viande un peu plus tendre, cuire plus longtemps.
- 5 Une fois la cuisson terminée, retirer du feu. Incorporer le riz cuit et la crème sûre. Servir immédiatement.