

RAGOÛT DE POULET À LA DIJONNAISE

INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'oignon jaune en dés**
- 1 tasse de petits pois surgelés**
- 1 tasse de poivron rouge en dés**
- 2 tasses de chou vert haché**
- 4 (1 lb) hauts de cuisse de poulet désossés et sans peau**
- 2 gousses d'ail émincées**
- 3 c. à soupe de sauge fraîche hachée finement (ou 1 c. à soupe de sauge séchée)**
- 1/2 c. à thé de poivre noir moulu**
- 1 1/4 tasse de bouillon de poulet sans sel ajouté**
- 1/2 tasse de lait**
- 4 c. à soupe de moutarde de Dijon**
- 3 c. à soupe de fécule de maïs**

PRÉPARATION

- 1** Disposer les légumes au fond de la mijoteuse. Ajouter l'ail, la sauge et le poivre. Déposer le poulet sur le lit de légumes.
- 2** Dans un grand bol, mélanger au fouet le bouillon de poulet, le lait, la moutarde et la fécule de maïs. Verser sur le poulet et les légumes.
- 3** Cuire à faible intensité pendant au moins 6 heures. Le temps de cuisson peut varier selon la mijoteuse.
On peut également cuire le ragoût au four. Préchauffer le four à 350 °F (four traditionnel). Placer tous les ingrédients dans un plat allant au four. Couvrir de papier d'aluminium et cuire pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la température du poulet atteigne 165 °F sur le thermomètre à viande.
- 4** Servir avec du riz blanc.



PRÉPARATION : 20 MINUTES

**CUISSON : 6 À 8 HEURES
À LA MIJOTEUSE OU
45 MINUTES AU FOUR**

4 PORTIONS

Valeur nutritive

PAR PORTION 1/4 de la recette

Équivalences rénales :
3 éq. protéine + 2 éq. légume +
1 éq. féculent

Calories	256 Kcal
Protéines	27 g
Glucides	21 g
Fibres	4,1 g
Lipides	7 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	83 mg
Sodium	374 mg
Potassium	595 mg
Phosphore	330 mg