

La mijoteuse

Poulet à la Cacciatore

Rendement : 6 portions

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 7h à faible intensité ou 4h à intensité élevée

Ingrédients

2 c. à soupe	huile olive
6 (750 g ou 1 2/3 lb)	poitrines de poulet sans la peau
2 c. à soupe	farine
1	oignon, haché
2	gousses d'ail, hachées
454 g	champignons frais, tranchés
125 ml (1/2 tasse)	vin blanc (ou bouillon de poulet réduit en sodium)
125 ml (1/2 tasse)	bouillon de poulet réduit en sodium
2 c. à soupe	pâte de tomates
1 boîte de 540 ml	tomates en dés sans sel ajouté, égouttées
1 c. à thé	basilic séché
1/2 c. à thé	origan séché
1/2 c. à thé	thym séché
au goût	poivre



Préparation

Dans une grande casserole, à feu vif, verser l'huile et saisir les poitrines de poulet de chaque côté. Saupoudrer de farine. Déposer dans la mijoteuse.

Ajouter l'oignon, l'ail et les champignons dans la mijoteuse.

Verser le vin blanc et le bouillon de poulet.

Déposer la pâte de tomates et les tomates en dés.

Assaisonner.

Cuire 7h à faible intensité ou 4h à intensité élevée.

Servir avec un produit céréalier de grains entiers (ex.: riz brun, pâtes de blé entier, quinoa ou couscous de blé entier) et des légumes.

Astuce : Vous n'avez pas de mijoteuse? Cette recette peut se faire au four. Saisir les poitrines de poulet puis saupoudrer de farine. Déposer tous les ingrédients dans un plat allant au four et assaisonner. Mettre au four et cuire environ 1 heure à 350 °F.

Recette tirée du livre *Savoir quoi manger «Maladies Cardiovasculaires»*, Éditions Modus Vivendi.