

Chili au poulet



Chili au poulet



Portions : 8-10



Prep & Cuisson : 80 minutes

Ingrédients

480 g de poulet déchiqueté de proportion naturelle de Reuven, décongelé (code produit 15807)
1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
1 tasse (250 ml) d'oignons doux, en dés
2 gousses d'ail, émincées
1 tasse (250 ml) de carotte, en dés
1 c. à table (15 ml) de piment chili vert
2 c. à thé (10 ml) de chili en poudre
2 c. à thé (10 ml) de cumin moulu
1 tasse (250 ml) de haricots blancs, en boîte
2 tasses (500 ml) de tomates en dés, en boîte
1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
3/4 tasse (180 ml) de maïs en grains, congelé

Garniture :

1 c. à table (15 ml) de yogourt grec faible en gras
coriandre, hachée
radis, frais en julienne
1/2 c. à thé (2,5 ml) de mélange de fromage mexicain
sel et poivre au goût

Instructions pour la préparation

Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen; faire revenir l'oignon, l'ail et les carottes dans l'huile d'olive pendant 2 minutes. Mélanger le chili en poudre, les piments chili verts et le cumin et cuire pendant 1 minute. Ajouter le poulet, les haricots blancs, les tomates et le bouillon de poulet. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 50 minutes. Ensuite, ajouter le maïs et faire cuire 10 minutes de plus. Finalement, saler et poivrer au goût et garnir d'une cuillère de yogourt, de coriandre, de radis et de mélange de fromage mexicain.

