



kraftcanada.com

Visitez notre site pour d'autres idées pratiques.

## Poulet aigre-doux dans la mijoteuse

**Préparation :** 15 min

**Prêt en :** 3 hr 45 min

**Portions :** 4



### Ingredients

- 1 oignon, 1 carotte et 1 branche de céleri, hachés
- 1 lb de cuisses de poulet désossées et sans peau, coupées en morceaux de 2 pouces
- 1/2 tasse de vinaigrette *Catalina Kraft*
- 1/2 tasse de sauce soya
- 1/2 tasse de cassonade
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1 boîte (14 oz liq. / 398 mL) de gros morceaux d'ananas *Del Monte®*
- 1 poivron vert et 1 poivron rouge, hachés
- 2-2/3 tasses de riz *Minute Rice*, préparé

### Préparation

- 1 **DÉPOSER** l'oignon, la carotte et le céleri dans le fond de la cocotte de la mijoteuse. Placer le poulet sur le dessus.
- 2 **MÉLANGER** la vinaigrette, la sauce soya, la cassonade, le gingembre et le jus des morceaux d'ananas; réserver les ananas. Verser le mélange dans la cocotte.
- 3 **COUVRIR** et cuire à feu DOUX, de 7 à 8 heures (ou à feu VIF, de 3-1/2 à 4 heures). Ajouter les poivrons et les ananas durant les 30 dernières min de cuisson. Servir sur du riz *Minute Rice* préparé.

#### Nutritional Info

Par Portion = 1/4 de la recette

Calories	642
Matières grasses	18.2 g
Sodium	2591 mg
Glucides	92.9 g
Fibres alimentaires	3.7 g
Protéines	28.5 g
Vitamine A	62 %AQR
Vitamine C	137 %AQR
Calcium	7 %AQR
Fer	

29 %AQR