



kraftcanada.com

Visitez notre site pour d'autres idées pratiques.

## Poulet au cari dans la mijoteuse

Le souper sera prêt à votre retour du travail. Quinze minutes de préparation... et vous aurez hâte au souper toute la journée !

**Préparation** : 15 min

**Prêt en** : 5 hr 15 min

**Portions** : 6

### Ingredients

- 1-1/2 lb de cuisses de poulet, désossées et sans peau
- 1 oignon haché
- 3 pommes de terre, coupées en cubes
- 1 pomme hachée
- 2 c. à soupe de cari
- 1 boîte (10 oz/284 mL) de bouillon de poulet
- 2 tasses de petits pois surgelés, dégelés
- 2 tasses de riz *Minute Rice*, non cuit



### Préparation

- 1 **DÉPOSER** le poulet dans la mijoteuse; couvrir avec l'oignon.
- 2 **AJOUTER** les pommes de terre, la pomme, le cari et le bouillon. Mettre le couvercle et cuire à BASSE intensité de 8 à 10 heures (ou à HAUTE intensité pendant 5 heures).
- 3 **INCORPORER** les petits pois et le riz. Couvrir et cuire 20 min. de plus.

#### Nettoyage facile

Pour accélérer le nettoyage, vaporisez l'intérieur de la cocotte d'enduit à cuisson antiadhésif avant d'y déposer les ingrédients.

#### Donnez-y du piquant

Pour une saveur de cari plus prononcée, utilisez du cari moyen ou fort. Pour une saveur plus authentique, ajoutez 1/2 c. à thé de cumin, de gingembre ou de coriandre.

#### Nutritional Info

Par Portion = 1/6 de recette

Calories	381
Matières grasses	7.1 g
Sodium	456 mg
Glucides	48.2 g

Fibres alimentaires	4.3 g
Protéines	30.1 g
Calcium	4 %AQR
Fer	24 %AQR