

Poulet aux pommes et aux canneberges

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Canneberges fraîches ou congelées	175 ml	¾ tasse
• Huile	5 ml	1 c. à thé
Poulet, cuisses ou demi-poitrines, sans peau	4 (1 kg)	4 (2 livres)
Sel	au goût	au goût
Poivre	au goût	au goût
• Huile	5 ml	1 c. à thé
Échalotes françaises émincées	4 moyennes	4 moyennes
Jus de pomme non sucré, congelé, non dilué	50 ml	¼ tasse
Clou de girofle moulu	0,5 ml	⅛ c. à thé
Persil	15 ml	1 c. à table

MODE DE PRÉPARATION

- Hacher grossièrement les canneberges ; mettre de côté.
- Dans une poêle à paroi épaisse, faire revenir les morceaux de poulet dans l'huile à feu moyen environ 5 minutes.
Retirer les morceaux de poulet et les déposer dans un plat de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) allant au four ; assaisonner.
Mettre de côté.
- Faire revenir les échalotes dans l'huile à feu moyen environ 2 minutes.
Ajouter les canneberges hachées, le jus et les assaisonnements ; mélanger.
Cuire à découvert 3 minutes.
Verser la préparation de canneberges sur les morceaux de poulet.
Couvrir et cuire au four à 160 °C (325 °F) 45 minutes.
Découvrir et poursuivre la cuisson 15 minutes.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 1 heure

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 10,4 g

Fibres : 1,1 g

Protéines : 23,3 g

Lipides : 6,7 g