



THE J.M. SMUCKER CO.

# Poulet et ses quenelles

## Prep Time Cook Time Serves Difficulty

15 mins N/A 6 N/A

## Ingredients

### • Poulet:

- 1/2 tasse (125 mL) de farine tout usage original Robin Hood®
- 6 morceaux de poulet (poitrine, cuisses, pilons) avec les os et la peau
- 3 c. à table (45 mL) d'huile végétale ou de canola
- 8 oz (250 g) de champignons coupés en croix
- 2 carottes pelées, hachées
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune et 1 poivron vert, hachés
- 1 oignon haché
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 tasses (500 mL) de sauce tomate
- 28 oz (796 mL) de tomates en purée
- 1 c. à table (15 mL) de paprika (préférablement fumé)
- 1 c. à thé (5 mL) de sel
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre
- 1/4 c. à thé (1 mL) de flocons de piments forts

### • Quenelles:

- 1 1/4 tasse (300 mL) de farine tout usage original Robin Hood
- 1 c. à table (15 mL) de poudre à pâte
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à thé (5 mL) de basilic séché
- 1/4 c. à thé (1 mL) de sel
- 1/2 tasse (125 mL) de Lait évaporé Carnation® régulier, 2 % ou sans gras
- 1 œuf

## Directions

### Step 1:

**Poulet : Fariner** le poulet et le secouer pour enlever l'excédent de farine. Jeter la farine qui reste. Faire chauffer l'huile à feu moyennement vif dans une grande poêle à frire. Y déposer les morceaux de poulet par lots et les faire dorer sur toutes leurs faces. Déposer ensuite les morceaux de poulet dans la mijoteuse. Poser le reste des ingrédients sur les morceaux de poulet, couvrir et faire cuire à faible température pendant 5 à 6 heures ou à température élevée pendant 3 heures, jusqu'à ce que le poulet libère son jus lorsqu'on le pique à la fourchette.

### Step 2:

**Quenelles : Déposer** la farine, la poudre à pâte, l'ail, le basilic et le sel dans un bol moyen. Remuer les ingrédients afin de les mélanger. Verser en remuant le lait et l'œuf dans la préparation à base de farine afin de l'humecter. Lorsque le poulet est cuit, régler la mijoteuse à la température élevée. Déposer des cuillerées de préparation à quenelles dans le bouillon très chaud. Couvrir la mijoteuse et faire cuire à la température élevée pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent introduit au centre de quelques quenelles en ressorte propre.

### Step 4:

**Cuire** le poulet dans un faitout comme il est indiqué précédemment et le réserver. Déposer les légumes dans le faitout et les faire sauter à feu moyen pendant cinq à huit minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et qu'ils libèrent leurs parfums. Ajouter le paprika, les flocons de piments forts, le sel et le poivre. Faire sauter pendant 30 secondes. Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition, couvrir, réduire l'intensité du feu et faire mijoter pendant 90 minutes, jusqu'à ce que le poulet libère son jus lorsqu'on le pique à la fourchette. Retirer le couvercle, déposer la préparation à quenelles dans le bouillon comme il est indiqué précédemment, couvrir et prolonger la cuisson de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent introduit au centre de quelques quenelles en ressorte propre.

# Images

