

RAGOÛT DE POULET AUX POIREAUX CITRONNÉS

Ingrédients : pas précisé mais je dirais 4-5 portions

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola
- 1 c. à soupe (15 g) de beurre
- 1 lb (454) de poitrine de poulet en cubes (*mis 2 gros suprêmes de poulet / 613 g*)
- 2 tasses (167 g) de poireaux émincés
- **Ajout :** 1 poivron rouge émincé
- **Ajout :** ½ barquette (113 g) de champignons émincés
- 4 gousses d'ail hachées
- 3 c. à soupe (22.5 g) de farine
- Jus de 2 citrons (*1 gros pour moi*)
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet (*mis 2 ½ tasse / 625 ml*)
- 1 tasse (250 ml) de crème de table 10 % m.g. (*mis ½ tasse (125 ml) de mélange laitier 5% m.g à cuisson*)
- Sel et poivre noir fraîchement moulu au goût
- **Ajout :** grosse pincée de thym citronné
- **Ajout:** petite poignée de persil plat ciselé pour garnir

Préparation :

1. Dans une casserole appropriée (environ 8 tasses), chauffer l'huile et le beurre.
2. Cuire les cubes à feu moyen pendant environ 10 minutes.
3. Ajouter les poireaux, le poivron, les champignons et l'ail et cuire 2 minutes (*4 minutes pour moi*) supplémentaires. Saupoudrer la farine et bien remuer.
4. Verser le jus de citron, et le bouillon et brasser continuellement à feu fort jusqu'à ébullition.
5. Ajouter le thym citron, et assaisonner. Laisser mijoter à feu doux une dizaine de minutes.
6. Ajouter le mélange laitier et laisser mijoter 5 minutes de plus.

Source : déclinaison d'une recette de Jean-Sébastien Pilon, chef à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) vue chez « Les gourmandises d'Isa »

<http://www.lesgourmandisesdisa.com/2006/10/petite-recette-sant-ragout-de-poulet.html>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mardi 12 février 2019

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2019/02/ragout-de-poulet-aux-poireaux-citronnes.html>