

~Poulet à l'orange

Préparation: 15 minutes

Cuisson: mijoteuse à faible intensité: 4 heures

Cuisson de la sauce: 10 minutes

Quantité: 4 portions

~Ingrédients

225 ml (environ 1 tasse) marmelade

250 ml (1 tasse) sauce demi-glace

180 ml (3/4 tasse) sauce barbecue

15 ml (1 c. soupe) gingembre haché

12 hauts de cuisses désossés et sans peau (moi, poitrine de poulet)

*Mon ajout: ail et échalote française

~Préparation

1) Dans la mijoteuse, mélanger la marmelade avec la sauce demi-glace, la sauce barbecue et le gingembre. Poivrer.

2) Ajouter les hauts de cuisses de poulet. Remuer.

3) Couvrir et cuire de 4 à 5 heures à faible intensité.

4) Verser la sauce contenue dans la mijoteuse dans une casserole. Chauffer à feu doux-moyen, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié et que la consistance soit onctueuse. (moi, j'ai épaissi avec veloutine). Servir avec les hauts de cuisses.

source: soupers à la mijoteuse en 5/15

<http://lesmilleetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule