

Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Poulet braisé campagnard aux olives et à l'orange

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Nombre de portions: 6



Agrémentez votre répertoire de soupers de semaine avec ce poulet braisé simple et délicieux aux olives piquantes adoucies à l'orange. Les restes feront d'excellents dîners le lendemain!

Ingédients

1 pot (570 ml)	de Sauce pour Pâtes Moisson Santé® olives et basilic
1 c. à soupe	d'huile de canola ou d'huile d'olive
12 hauts	de cuisse de poulet désossés sans peau
1/2 c. à thé	de chaque de sel de mer et 1/2 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
2	carottes moyennes pelées et tranchées
1 de chaque	oignon et poivron rouge finement tranchés
1	grosse orange navel (jus et zeste)
2 c. à thé	de sauce piquante de la Louisiane Feuilles de basilic frais hachées (facultatif)
1 paquet	nouilles extra large

Préparation

1. Faites chauffer l'huile à feu moyen-vif dans une grande poêle à frire antiadhésive. Assaisonnez uniformément le poulet avec le sel et le poivre; faites-le dorer, en deux ou trois temps, et réservez dans une assiette.
2. Ajoutez les carottes, l'oignon et le poivron rouge dans la poêle. Faites sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement dorés. Incorporez la sauce et le jus de l'orange dans la poêle. Ajoutez ensuite le poulet et couvrez.
3. Laissez mijoter, en prenant soin de retourner le poulet une fois, pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que la cuisson soit à point. Disposez le poulet dans un plateau de service. Versez 2 c. à thé de zeste d'orange et de sauce piquante dans la sauce; nappez le poulet à l'aide d'une cuillère. Servez sur un lit de nouilles cuites et chaudes. Saupoudrez de basilic (si vous en utilisez).

Conseil : Servir accompagné d'un légume vert à la vapeur pour couronner ce repas nutritionnel.

Par portion (2 hauts de cuisse accompagnés de sauce):

252 calories, 11 g de gras, 2 g de gras saturé, 77 mg de cholestérol, 771 mg de sodium, 17 g de glucides, 3 g de fibres et 22 g de protéines. Excellente source de vitamine C et de zinc. Bonne source de vitamine A, de riboflavine et de niacine.



[< Précédent](#)
[Imprimer cette recette](#)
