



Votre guide du

# Poulet

Bonus :  
Recette  
de poulet





Le poulet est l'un des ingrédients les plus populaires dans les plats principaux du monde entier ! Il est délicieux, polyvalent et regorge d'éléments nutritifs étonnants.



## Rempli de protéines

3 onces de poulet peuvent contenir jusqu'à 30 grammes de protéines. Le poulet contient neuf acides aminés importants. Les protéines sont non seulement essentielles au maintien de muscles sains, mais elles contribuent également à maintenir une fonction immunitaire et un métabolisme sains.

## Une source de nutriments

Le poulet est une excellente source de vitamines riboflavine, thiamine, B6, B12 et D. Il contient également beaucoup de calcium, de fer et de potassium.



## Les façons les plus saines de préparer le poulet

Il existe de nombreuses façons de préparer le poulet. Certaines sont plus saines que d'autres. Le poulet frit peut être riche en graisses saturées et en sel. Vous pouvez déguster du poulet de bien d'autres façons délicieuses qui sont meilleures pour votre corps.

- ✓ À la vapeur
- ✓ Grillé
- ✓ Sauté
- ✓ Au four



Notre bibliothèque propose de nombreuses recettes de poulet nutritives et délicieuses à choisir.

**Voici une recette bonus de poulet à la mijoteuse à savourer ! ↴**



## Souper

# Chili blanc sain au poulet à la mijoteuse

### Ingrédients

3 poitrines de poulet désossées  
1 oignon jaune, coupé en dés  
2 gousses d'ail  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1,5 tasse de bouillon de légumes à faible teneur en sodium  
2 boîtes de 15 oz de haricots cannellini  
1 boîte de 15 oz de maïs jaune à faible teneur en sodium  
3 piments poblano épépinés, coupés en dés  
1 cuillère à thé de cumin  
½ cuillère à thé d'origan  
¼ cuillère à thé de poudre de piment ancho\*  
Coriandre finement hachée  
¼ tasse de yogourt grec nature faible en gras

### Préparation

*Donne : 6 portions*

*Temps de préparation : 10 minutes*

*Temps de cuisson : 3-6 hours*

Allumez votre mijoteuse à feu moyen et enduisez le fond d'huile d'olive. Faites revenir l'oignon et les gousses d'ail dans une poêle séparée. Après environ 2 minutes, ajoutez le cumin, l'origan et la poudre de piment ancho.

Faites revenir 2 ou 3 minutes avant d'ajouter tout ce qui se trouve dans la poêle à la mijoteuse.

Ajoutez les haricots cannellini, 1 tasse de bouillon, le maïs, les poivrons et les poitrines de poulet. Remuez doucement, puis couvrez la casserole et laissez cuire à feu doux pendant 6 heures ou à feu vif pendant 3 heures.

Utilisez une fourchette pour émietter le poulet. Ajoutez le yogourt et mélangez bien. Garnissez de coriandre et servez chaud.

\*Pour moins de piquant, utilisez de la poudre de chili à la place de la poudre de piment ancho

### Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
<b>464</b>	<b>7 g</b>	<b>1 g</b>	<b>278mg</b>	<b>174 g</b>	<b>26 g</b>	<b>6 g</b>	<b>5 g</b>	<b>75 g</b>	<b>437 mg</b>