



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

**Ottawa**

Santé publique  
Public Health

# Poulet chasseur

Rendement : 50 portions pour enfants

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
7,7 lb	poulet désossé sans peau, une vingtaine de morceaux de 6 oz 170 g)	3,5 kg
¼ tasse	huile végétale	60 ml
2	oignons en dés	2
4 gousses	ail haché fin	4 gousses
6 branches	céleri en dés	6 branches
2	poivrons verts hachés finement	2
2	poivrons rouges hachés finement	2
8 tasses	champignons tranchés	2 l
4 boîtes de 28 oz	tomates à faible teneur en sodium en dés ou broyées	4 boîtes de 796 ml
2 c. à table	vinaigre de vin	30 ml
2 c. à table	romarin séché	30 ml
2 c. à table	basilic séché	30 ml
4	feuilles de laurier	4
1 c. à thé	sel	5 ml
Facultatif :	parmesan ou cheddar râpé poivre	

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter l'ail et cuire pendant deux minutes.
4. Ajouter les champignons et cuire jusqu'à ce que le liquide ait réduit.

5. Ajouter le céleri et les poivrons. Cuire pendant deux minutes.

*Note 1* : La suite se trouve à la page 2.

*Note 2* : Une variante végétarienne est proposée à la page 2.

*Note 3* : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.



6. Ajouter les tomates, le vinaigre, les épices, le sel et le poivre (facultatif). Laisser mijoter de 25 à 30 minutes.
7. Pendant ce temps, déposer le poulet sur une plaque à biscuits couverte de papier parchemin. Cuire de 25 à 30 minutes jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (75 °C). Laisser refroidir un peu, puis couper le poulet en petits morceaux.
8. Ajouter le poulet au mélange de tomates.
9. Laisser mijoter la sauce de 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.
10. Retirer les feuilles de laurier avant de servir.

*Variante végétarienne proposée :*

Pois chiches chasseur – Suivre les étapes 1 à 7. Retirer une quantité suffisante de sauce pour le nombre requis de portions végétariennes. Ajouter ensuite les pois chiches cuits au lieu du poulet dans le mélange de tomates. Pour la recette végétarienne, utiliser environ de  $\frac{1}{2}$  à  $\frac{3}{4}$  de tasse (de 125 à 175 ml) de pois chiches cuits et de  $\frac{1}{2}$  à  $\frac{3}{4}$  de tasse (de 125 à 175 ml) de sauce par portion.

<b>Valeur nutritive</b> pour 175 g (6 oz)	
<b>Calories</b>	110
<b>Lipides</b>	2,5 g
saturés	0,5 g
+ trans	0 g
<b>Sodium</b>	110 mg
<b>Glucides</b>	6 g
Fibres	1 g
Sucres	3 g
<b>Protéines</b>	16 g
Calcium	20 mg
Fer	1,5 mg

<b>Portions selon le</b> <b>Guide alimentaire</b>	
1 Légumes et fruits	
1 Viandes et substituts	