



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

Ragoût de poulet

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
½ tasse	huile végétale	125 ml
4	oignons en dés	4
4 gousses	ail haché fin	4 gousses
1 tasse	farine tout usage	250 ml
8 tasses	bouillon à teneur réduite en sodium	2 l
4	carottes en rondelles	4
3	poivrons rouges en dés	3
6 branches	céleri en dés	6 branches
6 tasses	champignons tranchés	1,5 l
1 c. à thé	romarin séché	5 ml
4	feuilles de laurier	4
1 tasse	lait	250 ml
1 botte	oignons verts tranchés	1 botte
4 tasses	pois verts	1 l
1 c. à thé	sel	5 ml
Facultatif :	poivre	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. 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 morceaux de 1 po (2,5 cm).

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.



3. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-élevé. Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'ail, puis cuire pendant deux minutes.
4. Ajouter la farine puis incorporer le bouillon en fouettant. Laisser mijoter en fouettant constamment jusqu'à épaississement.
5. Ajouter les légumes, les fines herbes, le poulet, le sel et le poivre, au goût.
6. Continuer à cuire à feu moyen jusqu'à ce que le ragoût recommence à mijoter, puis réduire le feu juste assez pour que le plat continue à mijoter. Bien couvrir et laisser mijoter pendant environ 30 minutes.
7. Incorporer le lait, les oignons verts et les pois. Réchauffer sans porter à ébullition (le lait caillera si le ragoût bout).

Variante végétarienne proposée :
 Ragoût de haricots (voir la recette)

Valeur nutritive pour 175 g (6 oz)	
Calories	190
Lipides	9 g
saturés	2,5 g
+ trans	0 g
Sodium	230 mg
Glucides	8 g
Fibres	2 g
Sucres	2 g
Protéines	18 g
Calcium	40 mg
Fer	1,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire	
1	Légumes et fruits
1	Viandes et substituts