

POULET UMAMI FACILE À RÉALISER

INGRÉDIENTS

2 c. à thé d'huile d'olive

5 cuisses de poulet, non désossées, avec la peau, *séparées en hauts de cuisse et en pilons (environ 1,5 kg ou 3 lb)*

10 grosses gousses d'ail, *grossièrement hachées*

½ tasse de sauce soya (*ou Tamari sans gluten*)

¼ tasse de vinaigre de cidre de pomme (si bien toléré)

¼ tasse d'eau

Riz brun vapeur (*facultatif*)

PRÉPARATION

1. Verser l'huile dans une grande marmite à fond épais et chauffer à feu doux. Y déposer les hauts de cuisse et les pilons, côté peau, et disperser les morceaux d'ail sur le poulet. Couvrir et cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la chair commence à devenir opaque, en veillant à retourner les morceaux à mi-cuisson. Si le poulet adhère au fond, le décoller à l'aide d'une spatule.
2. Ajouter la sauce soya, le vinaigre et l'eau et pencher la marmite pour mélanger les liquides. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit très tendre, en veillant à retourner les morceaux à mi-cuisson.
3. Servir accompagné de riz.

Recette tirée du site www.momskitchenhandbook.com

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.