

POULET À LA TEXANE

Centre d'action bénévole de Valcourt, Estrie



6 portions

1,5 kg	Poulet en morceaux
2 c. à table	Huile
$\frac{3}{4}$ tasse	Sauce chili
$\frac{1}{4}$ tasse	Oignon haché
2	Gousses d'ail tranchées
$\frac{1}{2}$ c. à table	Vinaigre de vin rouge
$\frac{1}{4}$ c. à thé	Piments forts
$\frac{1}{4}$ c. à thé	Poudre de chili
$\frac{1}{2}$ c. à thé	Origan moulu
1 c. à table	Sauce Worcestershire
	Sel et poivre
	Légumes aux choix. (céleri, carotte, piment)

12 portions

3 kg	6 kg
1/3 tasse	2/3 tasse
1 $\frac{1}{2}$ tasse	3 tasses
$\frac{1}{2}$ tasse	1 tasse
4	6
1 c. à table	2 c. à table
$\frac{1}{2}$ c. à thé	1 c. à thé
$\frac{1}{2}$ c. à thé	1 c. à thé
1 c. à thé	2 c. à thé
2 c. à table	$\frac{1}{4}$ tasse

24 portions

Préparation:

- Préchauffer le four à 350°F.
- Dans une poêle allant au four, cuire dans l'huile le poulet 4 minutes.
- Mettre tous les ingrédients dans une casserole pour quelques minutes.
- Verser sur le poulet, couvrir et mettre au four 25 minutes.
- Servir sur du riz.

Coût la portion: 0.70 \$

Saviez-vous que ...

Certains poulets sont dits «de grain» («fermiers» ou «de marque»), mais dans certains pays, et au Québec notamment, aucune réglementation ne régit cette appellation. Le poulet est délicieux rôti, grillé ou sauté; étant donné son jeune âge, il se cuit très bien à chaleur sèche. Il contient généralement moins de matières grasses et autant de cholestérol que le maigre des animaux de boucherie.

