

SAUCE À VOL-AU-VENT AU POULET

INGRÉDIENTS

90 ml (1/4 T + 2 c à soupe) de beurre
1 oignon haché
250 ml (1 tasse) de carottes coupées en petits dés
90 ml (1/4 T + 2 c à soupe) de farine tout usage
625 ml (2 ¼ tasses) de bouillon de poulet
625 ml (2 ¼ tasses) de lait 2%
Sel et poivre au goût → *Ne pas ajouter de poivre si vous avez des ulcères ou de la douleur*
500 ml (2 tasses) de poitrines de poulet cuites et coupées en petits cubes**
185 ml (3/4 tasse) de pois verts
7,5 ml (1/2 c. à soupe) de persil séché
2,5 ml (1/2 c. à thé) de thym séché

*** pour gagner du temps, utiliser des lanières de poulet cuites, congelées*

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer le beurre à feu doux-moyen. Cuire l'oignon et les carottes de 2 à 3 minutes.
2. Saupoudrer de farine et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant constamment.
3. Verser graduellement le bouillon et le lait en fouettant constamment. Porter à ébullition, puis cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler et poivrer.
4. Ajouter le poulet, les pois verts, le persil et le thym. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 minutes en remuant constamment.
5. Servir sur de l'orge ou avec pommes de terre.

Inspiré de : www.lesrecettesdecaty.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.