

## ***Poulet à la sauce aux arachides à la mijoteuse ou au four***

[MIJOTEUSE](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [THÉMATIQUES](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : VARIABLE MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 8 à 10 pilons ou 4-5 cuisses ou poitrines de poulet
- 2 gousses d'ail, émincées
- 3 grosses cuillères à table de beurre d'arachide Kraft avec Miel ou 3 c. table de beurre d'arachides et un soupçon de miel
- 2 c. à thé de sauce soya
- 1 c. à table de sauce Worcestershire
- 1 c. à table de pâte de tomate (ou ketchup)
- 1 c. à table de ketchup
- 1 1/4 tasse de lait de coco
- 2 c. à table de fécule de maïs
- 2 c. à table d'huile d'olive

## Préparation

---

### **Pour la version à la mijoteuse:**

1. Mettre le poulet dans la mijoteuse.
2. Mélanger la fécule de maïs avec 3/4 tasse de lait de coco dans un pot Masson. Fermer le pot et bien mélanger. Ajouter tous les autres ingrédients (sauf la demi-tasse de lait de coco qui reste). Bien mélanger jusqu'à homogénéité. Verser sur le poulet .
3. Couvrir et laisser cuire pendant 6 h à low ou 3 h à high.
4. Au moment de servir, enlever le poulet et ajouter le lait de coco restant et bien mélanger. Servir sur le poulet, du riz et des légumes.

### **Pour la version au four:**

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Dans une grande poêle, faire chauffer, à feu vif, l'huile d'olive. Faire dorer le poulet de tous les côtés.
3. Mélanger la fécule de maïs avec 3/4 tasse de lait de coco dans un pot Masson. Fermer le pot et bien mélanger. Ajouter tous les autres ingrédients (sauf la demi-tasse de lait de coco qui reste). Bien mélanger jusqu'à homogénéité. Verser sur le poulet. Mettre au four pendant 30 minutes.
4. Au moment de servir, enlever le poulet et ajouter le lait de coco restant et bien mélanger. Servir

sur le poulet, du riz et des légumes.