

Temps de cuisson : 45 min ou 6h à la mijoteuse

Temps de préparation :

Degré de difficulté : Facile

Portion : 4 portions



Poulet aux arachides

Ingrédients :

- 8 à 10 pilons ou 4-5 cuisses ou poitrines de poulet
- 2 gousses d'ail émincées
- 3 grosses cuillères à soupe de Beurre d'arachide Kraft avec Miel
- 2 c. à thé de sauce soya
- 1 c. à soupe 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 soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Marche à suivre :

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.
3. Ajouter tous les autres ingrédients (sauf la demi-tasse de lait de coco qui reste). Bien mélanger jusqu'à homogénéité. Verser sur le poulet
4. Couvrir et laisser cuire pendant 6 h à low ou 3 h à high.
5. 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
4. Mettre au four pendant 30 minutes.
5. 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.

Source : <https://cinqfourchettes.com/2016/05/poulet-la-sauce-aux-arachides-la.html>