

**Claudia Sunday**

# Le Poulet Rayonne de 300 Façons

Plus de 300 recettes à base de poulets pour plus de goût et de satisfaction !

**Editions Souvi**

# SOMMAIRE

1.	FILETS DE POULET ORIENTAUX POULET AU CURRY ET AUX ARACHIDES.....	11
2.	AILES DE POULET ORIENTALES.....	13
3.	AILES DE POULET ABRICOTS.....	14
4.	AILES DE POULET.....	14
5.	AILES DE POULET CHAUDES ET ÉPICÉES.....	15
6.	MORCEAUX DE POULET.....	15
7.	AILES DE POULET ÉPICÉES.....	15
8.	THÉ GLACÉ AU POULET FRIS.....	16
9.	AILES DE POULET ORIENTALES CROUSTILLANTES (MICRO-ONDES).....	16
10.	AILES DE POULET TERIYAKI.....	17
11.	AILES DE POULET CHAUDES.....	17
12.	TAMBOURS DE POULET HIDDEN VALLEY.....	18
13.	AILES DE POULET MARINÉES.....	18
14.	NUGGETS DE POULET DORÉS.....	18
15.	AILES DE POULET MARINÉES.....	19
16.	AILES DE POULET AIGRES-DOUCES.....	20
17.	AILES DE POULET À LA SAUCE SOJA.....	20
18.	AILES DE POULET FAÇON BUFFALO.....	20
19.	POULET CROUSTILLANT DE CAJOU.....	21
20.	BOULETTES DE POULET AU CURRY.....	22
21.	SALADE DE POULET LÉGÈRE.....	22
22.	SALADE DE POULET CHAUD.....	23
23.	SALADE DE POULET ET AMANDES.....	23
24.	SALADE DE POULET.....	23
25.	SALADE DE POULET SUPRÊME.....	24
26.	SOUPE AU POULET AVEC PETITES BOULETTES DE VIANDE.....	24
27.	SOUPE TORTELLINI AU POULET.....	25
28.	MELANGE D'ASSAISONNEMENT POUR POULET.....	25
29.	MARINADE POUR POULET.....	26
30.	VINAIGRETTE AU POULET CHINOIS.....	26
31.	VINAIGRETTE AU POULET CHINOIS.....	26
32.	CASSEROLE DE POULET.....	27

33.	POULET DIVAN .....	27
34.	POULET DIVAN .....	28
35.	PÂTÉ AU POULET.....	28
36.	POULET AVEC RIZ.....	29
37.	POULET TIKKA .....	29
38.	POULET CAJUN ÉPICÉ AU MIEL .....	30
39.	POULET ITALIEN.....	30
40.	POITRINE DE POULET CITRON - PERSIL.....	30
41.	PLAT DE POULET DE MARY.....	33
42.	POULET À LA POËLE NO - PEEK .....	33
43.	POULET RAPIDE .....	34
44.	POULET AIGRE-DOUX.....	34
45.	POULET CACCIATORE.....	34
46.	POULET FRIT DU DIMANCHE.....	35
47.	POULET AU MIEL .....	36
48.	POULET AU FOUR .....	36
49.	POITRINES DE POULET AU FOUR .....	36
50.	POULET SICILIEN .....	37
51.	POULET RÔTI AUX AMANDES .....	37
52.	POULET WALDORF .....	38
53.	POULET ROYAL.....	38
54.	POULET ORIENTAL.....	38
55.	POULET MIAM MIAM ! .....	39
56.	POULET A LA SAUCE A L'ORANGE.....	39
57.	POULET ET RIZ .....	40
58.	PIPLAF DE POULET.....	41
59.	POULET EN POT AUX POIVRONS ET CHAMPIGNONS.....	41
60.	POULET CORDON BLEU .....	41
61.	POULET MARINÉ .....	42
62.	BROCHETTES DE POULET .....	42
63.	POULET RUSSE.....	43
64.	DIVAN DE TURQUIE .....	43
65.	POULET AUX NOIX.....	43
66.	ESCALOPE DE POULET .....	44
67.	POULET AUX ABRICOTS.....	44
68.	BOL DE LA FEMME DE KIT CARSON .....	45

69.	POULET À LA SAUCE AU VIN DU WORCESTERSHIRE .....	45
70.	CASSEROLE DE POULET AUX AMANDES .....	45
71.	POULET ET BROCOLI AU RIZ .....	46
72.	POULET ET DUMPLINGS .....	47
73.	POULET ET RIZ COURGE AMANDES .....	47
74.	POITRINES DE POULET À LA CRÈME SÛRE 1 .....	48
75.	POULET EN SAUCE À LA CRÈME SÛRE 2 .....	49
76.	POITRINES DE POULET À LA CRÈME SURE AUX CHAMPIGNONS .....	49
77.	POITRINE DE POULET AU MIEL -SAUCE AU VIN .....	49
78.	CASSEROLE DE POULET .....	50
79.	CASSEROLE DE POULET .....	50
80.	POULET CHARDONNAY .....	50
81.	POULET AU CURRY .....	52
82.	POULET AU CURRY .....	52
83.	ENCHILADAS AU POULET .....	53
84.	POULET FRIT AU RIZ .....	54
85.	QUICHE AU POULET ET AUX PACANES .....	55
86.	POULET SARONNO .....	55
87.	XÉRÈS AU POULET .....	56
88.	POULET ST. STEVENS .....	56
89.	POULET WELLINGTON .....	56
90.	POULET AVEC NIDS .....	57
91.	CASSEROLE DE POULET CHUNKY .....	58
92.	POULET CONTINENTAL .....	58
93.	MEDLEY CRÉMEUX DE JAMBON ET DE POULET .....	58
94.	TETRAZZINI AU POULET FACILE .....	59
95.	CASSEROLE DE POULET À LA SAUCISSE THE EYES OF TEXAS .....	59
96.	LE POULET DE FRAN .....	60
97.	GRANDE ET FACILE CASSEROLE DE POULET .....	61
98.	POULET AU CITRON GREC .....	61
99.	POULET GRILLÉ AVEC SAUCE BARBECUE FLORIDE .....	62
100.	SAUTÉ DE POULET AU CITRON .....	62
101.	CASSEROLE DE POULET DÉJEUNER .....	63
102.	POITRINES DE POULET MARINÉES .....	63
104.	SANDWICHS AU POULET MARINÉ .....	64
105.	FAUX POULET KIEV .....	65

106.	POULET RÔTI AU FOUR .....	66
107.	DIVAN DE POULET POUR LA NUIT .....	67
108.	POULET AUX CROUSTILLES.....	67
109.	LES SPAGHETTI AU POULET PRÉFÉRÉS DE RALPH ET RADINE .....	68
110.	POULET DU DIMANCHE DU RANCHER.....	68
111.	SAUCE AU POULET MARINÉ RHONDA'S .....	69
112.	BURGERS À LA DINDE CAJUN.....	69
113.	POULET AU VIN .....	70
114.	RATS DE POULET.....	70
115.	PÂTÉ AU POULET.....	70
116.	POULET MOZZARELLA.....	71
117.	POULET AU FOUR PARMESAN .....	71
118.	SALADE DE POULET AU FOUR.....	72
119.	SALADE DE POULET AU FOUR.....	72
120.	BARBECUE POULET.....	73
121.	POITRINE DE POULET AU MARQUAGE .....	73
122.	POULET ET RIZ CAROLYN'S .....	73
123.	GOMBO POULET & ANDOUILLE SAUCISSE FUMÉE .....	74
124.	POITRINE DE POULET EDEN ISLE.....	75
125.	CASSEROLE DE POULET ET BROCOLIS.....	75
126.	CASSEROLE DE POULET .....	76
127.	BAGUETTES DE POULET .....	77
128.	CASSEROLE DIVAN DE POULET .....	77
129.	DIABLE AU POULET.....	78
130.	POULET ELISABETH.....	78
131.	ENCHILADAS AU POULET 1 .....	79
132.	ENCHILADAS AU POULET 2 .....	79
133.	LASAGNES AU POULET .....	79
134.	CASSEROLE DE MACARONIS AU POULET.....	80
135.	POULET ROYALE.....	81
136.	CASSEROLE DE SALADE DE POULET .....	81
137.	POULET SHISH -KA -BOBS.....	82
138.	CASSEROLE DE POULET ET CREVETTES .....	82
139.	POT DE POULET TARTE .....	83
140.	TARTE AU POULET .....	83
141.	PÂTÉ AU POULET À DOUBLE CROÛTE .....	83

142.	POULET CROUSTILLANT À LA MOUTARDE.....	84
143.	CASSEROLE DE POULET FRAN'S .....	84
144.	POULET RÔTI À L'ITALIENNE.....	85
145.	FOUR - POITRINES DE POULET FRIT .....	85
146.	ANANAS POULET.....	86
147.	CASSEROLE PRESBYTÉRIENNE DE POULET.....	86
148.	POULET RÔTI AUX HERBES.....	86
149.	CASSEROLE DE POULET À LA CRÈME SÛRE.....	87
150.	TETRAZZINI AU POULET DE MAXINE .....	87
151.	POULET TETRAZZINI .....	88
152.	POULET AIGRE-DOUX.....	88
153.	PAËLLA .....	89
154.	HERBED -TURQUIE -EN -SAC .....	90
155.	BURGERS DE LA TURQUIE DU SUD-OUEST .....	90
156.	POULET CAMPAGNARD.....	90
157.	POULET CASSEROLE .....	91
158.	PÂTÉ AU POULET.....	91
159.	CASSEROLE DE NOUILLES AU POULET .....	91
160.	POULET AU FOUR .....	92
161.	POULET ORIENTAL.....	92
162.	CASSEROLE DE POULET .....	93
163.	POULET GLACÉ AU MIEL (FAIBLE EN MATIÈRE GRASSE) .....	93
164.	POULET GLACÉ À L'ANANAS .....	94
165.	SAUTÉ DE LÉGUMES AU BROCOLI DE POULET.....	95
166.	20 MINUTES POULET PARMESAN .....	96
167.	POULET À L'AIL .....	97
168.	POULET SAUTÉ.....	97
169.	POULET AU FOUR ET RIZ .....	97
170.	PAS DE POULET PEEK.....	97
171.	CASSEROLE DE POULET ET ZITI .....	98
172.	POULET DIVIN.....	98
173.	POITRINES DE POULET À LA CRÈME .....	99
174.	POULET ITALIEN AUX LÉGUMES FRAIS.....	99
175.	POULET ET RIZ SAUVAGE.....	100
176.	POITRINES DE POULET .....	100
177.	POULET PARISIENNE.....	100

178.	CASSEROLE DE POULET .....	101
179.	POULET ET RIZ DÎNER.....	101
180.	CASSEROLE DE POULET CROQUANT .....	102
181.	POULET AU JARDIN .....	103
182.	CASSEROLE DE NOUILLES AU POULET .....	103
183.	POULET SUISSE .....	103
184.	CASSEROLE DE POULET DU SUD .....	104
185.	FESTIN DE POULET SAUTÉ .....	104
186.	POULET ET NOUILLES (FAIT MAISON).....	105
187.	DINDE FRIT.....	105
188.	SAUCE AU POULET AU CITRON .....	106
189.	SAUCE BARBECUE POUR POULET .....	106
190.	AILES DE POULET MARINÉES .....	106
191.	POULET AU CITRON.....	107
192.	CORDON BLEU AU POULET .....	109
193.	POULET ET BISCUITS DE NANA .....	109
194.	POITRINES DE POULET AU BASILIC ET AUX TOMATES AU FROMAGE.....	110
195.	POITRINE DE POULET DU SUD-OUEST .....	110
196.	POULET MARINÉ .....	111
197.	BOUCHÉES DE POULET .....	111
198.	YOGOURT POULET PAPRIKA .....	112
199.	POULET PAPRIKA.....	113
200.	POULET ET FARCE .....	113
201.	TACOS DOUX AU POULET.....	113
202.	LOU'S LUCKY POULET ET MACARONI .....	114
203.	POULET MARSALA A LA DAN GARRIS.....	114
204.	BROCHETTE DE POULET .....	115
205.	POULET DE CAMPAGNE.....	115
206.	POULET ET RIZ SAUVAGE.....	116
207.	POULET CITRON-ESTRAGON .....	116
208.	POULET EN SAUCE AU FROMAGE .....	117
209.	POITRINES DE POULET .....	118
210.	DOIGTS DE POULET .....	118
211.	POULET DIVAN .....	118
212.	MARINADE DE POULET RAPIDE ET FACILE .....	119
213.	POULET, LÉGUMES, RIZ CASSEROLE.....	119

214.	CASSEROLE DE POULET ET DE RIZ DE BEMA .....	119
215.	POULET CACCIATORE.....	120
216.	POULET PICCATA.....	120
217.	WONTONS ORIENTAUX AU POULET .....	121
218.	POULET AU CURRY .....	122
219.	POULET AVEC RIZ.....	123
220.	FAJITA - POITRINES DE POULET FAÇON .....	123
221.	POULET TERIYAKI.....	124
222.	ADOBO AU POULET ET AU PORC .....	124
223.	CASSEROLE DE POULET AUX POMMES.....	124
224.	FOIE DE POULET SAUTÉ.....	125
225.	POULET EN POT .....	125
226.	RIZ AU POULET CUIRE .....	125
227.	ENCHILADAS AU POULET DE TOM .....	126
228.	STEAK DE POULET FRIT.....	126
229.	POULET ITALIEN .....	126
230.	POULET FRIT AU FOUR SO EASY .....	127
231.	CASSEROLE DE POULET MEXICAIN .....	127
232.	PÂTÉ AU POULET 1.....	127
233.	PÂTÉ AU POULET 2.....	127
234.	PÂTÉ AU POULET FACILE.....	128
235.	ENCHILADAS À LA CRÈME SÛRE ET AU POULET .....	128
236.	POULET AU THYM .....	128
237.	POULET CASSEROLE .....	129
238.	SPAGHETTIS AU POULET 1 .....	129
239.	SPAGHETTIS AU POULET 2 .....	130
240.	POULET MOZZARELLA ET SAUCE .....	130
241.	POULET AU FROMAGE MOZZARELLA .....	130
242.	CASSEROLE DE POULET AU FROMAGE SUISSE .....	131
243.	POULET DIVAN .....	131
244.	CASSEROLE DE POULET ET BROCOLI.....	131
245.	TARTE AU POULET LALA .....	132
246.	POULET TETRAZZINI .....	133
247.	POULET ET BISCUITS.....	133
248.	ENCHILADAS AU FROMAGE ET AU POULET .....	134
249.	CASSEROLE DE POULET ET DE RIZ.....	134

250.	POULET AIGRE-DOUX.....	134
251.	CASSEROLE DE POITRINE DE POULET .....	135
252.	CASSEROLE DE POULET ET BROCOLI.....	135
253.	SALADE DE POULET CHAUD .....	135
254.	POULET CHEDDAR.....	136
255.	CASSEROLE DE POULET .....	136
256.	POULET ET RIZ POUR LA JOURNÉE OCCUPÉE .....	136
257.	POULET FESTIF.....	137
258.	CASSEROLE DE POULET .....	137
259.	PARMESAN POULET .....	137
260.	PÂTÉ AU POULET.....	138
261.	CASSEROLE DE POULET .....	138
262.	POULET BENGALI.....	138
263.	POULET SPECTACULAIRE .....	139
264.	POULET GOURMAND .....	139
265.	POULET AVEC PORT.....	140
266.	POULET EN SAUCE AU VIN .....	140
267.	POULET AU VIN .....	141
268.	POULET ORIENTAL.....	141
269.	POULET FACILE PLAT.....	142
270.	ESCALADES DE POULET .....	142
271.	SAUCISSES - PLAT DE POULET .....	142
272.	ROULÉS AU POULET .....	142
273.	POULET A LA BELGIQUE .....	143
274.	POULET BARBECUE FACILE.....	143
275.	POULET BARBECUE AU FOUR.....	143
276.	POULET PÊCHE AU GINGEMBRE .....	144
277.	POULET NOIX DE PÉCAN AU DIJON MOUTARDE.....	144
278.	POULET DE PORTO RICO .....	144
279.	POULET PARMESAN .....	146
280.	POULET MOZZARELLA.....	146
281.	POULET AUX FRAMBOISES.....	147
282.	POULET ET CRABE SAINT-VALENTIN .....	147
283.	POULET AUX ABRICOTS.....	147
284.	POULET AU FOUR ET POMMES DE TERRE .....	148
285.	CROISSANT DE POULET AMANDES.....	148

286.	POULET ET DUMPLINGS.....	148
287.	POULET ET RIZ .....	149
288.	POULET EN CROÛTE DE PAIN DE MAÏS À LA SAUGE .....	149
289.	POULET TERI -YAKI.....	150
290.	POULET FRIT A LA CHINOISE .....	151
291.	POULET GLACÉ À L'ORANGE .....	151
292.	POULET AUX HERBES .....	152
293.	ESCALADES DE POULET À L'ITALIENNE .....	153
294.	POULET CAPITAL LÉGER.....	153
295.	PAS DE POULET PEEK.....	154
296.	POULET AU BARBECUE À LA POËLE .....	154
297.	POULET DU DIMANCHE.....	155
298.	POULET À L'ESTRAGON .....	155
299.	TERIYAKI POULET.....	156
300.	CUIRE DES AILES DE DINDE .....	157
301.	PÂTÉ AU POULET FACILE.....	157
302.	DÉLICE DE POULET.....	157

## 1. FILETS DE POULET ORIENTAUX POULET AU CURRY ET AUX ARACHIDES



*1 ch. sauce soja 1/3 c. sucre*

*4 c. huile végétale*

*1 1/2 c. gingembre moulu*

*1 c. cinq épices en poudre*

*2 bottes d'oignon vert*

*16 filets de poulet (environ 2 lb)*

Mélanger la sauce soya, le sucre, l'huile, le gingembre et la poudre de cinq épices dans un grand bol jusqu'à ce que le sucre se dissolve. Incorporer les oignons verts. Ajouter les filets de poulet à la marinade. Tourner pour enrober. Couvrir le poulet et réfrigérer toute la nuit. Préchauffez le four à 350 degrés. Égoutter le poulet RÉSERVER LA MARINADE. Disposer le poulet dans le plat et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et tendre, tout en arrosant de temps en temps avec la marinade.

*4 moitiés de poitrines de poulet sans peau et désossées*

*2 ch. moitié moitié*

*1 1/2 c. mayonnaise*

*3 c. mangue chutney*

*2 cuillères à soupe. Cerise séchée*

*1 cuillère à soupe. Vinaigre de Xérès*

*2 cuillères à soupe. plus*

*1 c. curry en poudre*

*1 cuil. curcuma*

*2 ch. cacahuètes grillées salées finement hachées*

Préchauffez le four à 350 degrés. Placer les poitrines de poulet dans une cuisson peu profonde plat juste assez grand pour les contenir. Versez moitié-moitié dessus et enfournez pour 30 minutes. Laisser refroidir et couper en cubes de 1 pouce. Mélangez la mayonnaise, le chutney, le xérès, le vinaigre, la poudre de cari et le curcuma dans un mélangeur ou un robot culinaire. Tremper les morceaux de poulet dans la mayonnaise au curry et les rouler dans le des noisettes.

Réfrigérer 30 minutes. Dresser sur un plat de service avec fantaisie cure-dents.

## 2. AILES DE POULET ORIENTALES

*6 ailes de poulet 1 mc. gousse d'ail 1 Scallion*

*1/4 c. sauce soja 2 c. Miel*

*2 c. vinaigre de riz*

*1/2 c. gingembre râpé*

*1/2 c. huile de sésame oriental*

*Pincée de Cayenne*

*1 c. sésame graines*

*1 cuillère à soupe. coriandre ou persil frais ciselé*

Retirer les bouts d'ailes et couper les ailes en deux au niveau de l'articulation. Émincer l'ail et l'échalote.

Mélanger la sauce soja, le miel, le vinaigre, l'ail, le gingembre, l'huile et le poivre de Cayenne dans un plat allant au micro-ondes. Ajouter les ailes et retourner pour enrober. Laisser mariner au moins 30 minutes en retournant deux fois. Mettez des ailes plus grandes au bord du plat. Couvrir avec du plastique et ventiler. Micro-ondes à puissance élevée pendant 5 minutes. Tourner la plaque et cuire 5 minutes de plus. Transférer les ailes dans une assiette de service. Remettre la marinade au four et cuire, partiellement couverte, à feu vif pendant 2 minutes. Verser la marinade sur les ailes et retourner pour enrober. Saupoudrer de graines de sésame, d'oignon vert et de coriandre. 12 pièces.

### 3. AILES DE POULET ABRICOTS

*1 paquet Soupe à l'oignon Lipton  
1 pot de confiture d'abricots  
1 bouteille de vinaigrette russe claire  
2 livres. Ailes de poulet*

Cuire les ailes de poulet au four à 350 degrés jusqu'à ce qu'elles soient tendres (1 heure). Mélanger le mélange à soupe, les conserves et la vinaigrette russe. Verser le mélange sur les ailes de poulet, enrober chaque morceau et servir.



### 4. AILES DE POULET

*36 ailes de poulet  
1 (5 oz.) bouteille de sauce soja  
1 c. Moutarde de Dijon  
4 c. cassonade  
1/2 c. poudre d'ail*

Rincez les ailes de poulet et séchez-les. Mélanger la sauce soya, la moutarde, la cassonade et la poudre d'ail. Faire mariner les ailes dans le mélange pendant la nuit (ou environ 6 heures). Cuire les ailes sur une plaque à biscuits pendant environ 1 heure à 375 degrés. Arroser les ailes de temps en temps avec la sauce. Pour 9 à 12 personnes.

## 5. AILES DE POULET CHAUDES ET ÉPICÉES

*5 livres. sachet d'ailes de poulet (drumettes)*

*12 fl. oz. Sauce piquante pré cristal de*

*Louisiane*

*1-2 bâtonnets de beurre*

Faire frire les ailes de poulet jusqu'à ce qu'elles soient dorées et égoutter sur du papier absorbant. Mélanger à chaud sauce et le beurre fondu et verser dans une casserole profonde ou une mijoteuse. Ajouter les ailes de poulet à la sauce et chauffer soigneusement.

## 6. MORCEAUX DE POULET

Désosser 2 poitrines de poulet entières. Couper en bouchées. Tremper dans le beurre fondu. Rouler dans la chapelure assaisonnée (assaisonnement italien avec du parmesan supplémentaire ajouté). Mettre sur une plaque à biscuits non graissée. Cuire à 350 degrés pendant 30 minutes. Rendements 36 taille de morsure.



## 7. AILES DE POULET ÉPICÉES

*1 boîte de conserve de parmesan*

*2 c. Origan*

*4 c. persil*

*1 c. sel*

*1 c. poivre*

*1 bâton de margarine*

*4-5 livres d'Ailes de poulet*

Tapisser une plaque à biscuits de papier d'aluminium. Faire fondre la margarine dans une petite casserole. Découpez les ailes de poulet. Jetez les pourboires. Mélanger tous les ingrédients secs dans un bol. Tremper les ailes de poulet dans la margarine et les rouler dans le mélange de fromage. Placer sur une plaque à biscuits. Cuire au four préchauffé à 350 degrés pendant 1 heure. Servir chaud.

## 8. THÉ GLACÉ AU POULET FRIS

*5 livres. sucre*

*125 grammes. plus*

*1 c. thé instantané*

*1gal. eau bouillante*

Mélanger jusqu'à ce que le sucre fonde; laisser infuser. Utilisez un récipient de 10 gallons et ajoutez un gros bloc de glace et 7 1/2 à 8 gallons d'eau froide. Versez ensuite lentement la solution de thé fort. Bien mélanger. Tripler cette recette devrait en servir 500.

## 9. AILES DE POULET ORIENTALES CROUSTILLANTES (MICRO-ONDES)

*1/2 lb. ailes de poulet, décousues*

*1 med. œuf*

*1/2 c. sauce soja*

*2 cuillères à soupe. ail en poudre*

*1/4 c. poudre de gingembre*

*1 méd. oignon, finement haché*

*2 ch. flocons de maïs finement concassés*

Mélanger l'œuf, la sauce soja, la poudre d'ail et la poudre de gingembre. Mettre de côté. Sur du papier ciré, mélanger les flocons de maïs écrasés et l'oignon coupé en dés. Tremper chaque aile dans le mélange de sauce soja, puis rouler dans les flocons de maïs et l'oignon. En verre plat allant au four, couvrir et cuire les ailes à feu élevé (9) pendant 20 minutes, ou jusqu'à cuit.

Retirer le couvercle à mi-cuisson. Utilisez un plat de cuisson de 13"x9". Rendement : 24 entrées.

## 10. AILES DE POULET TERIYAKI

*1/3 c. jus de citron*

*1/4 c. sauce soja*

*1/4 c. huile végétale*

*3 c. sauce chili*

*1 gousse d'ail finement hachée*

*1/4 c. poivre*

*1/4 c. graine de céleri trait de moutarde  
sèche*

*3 lb d'ailes de poulet*



MARINADE : Mélanger le jus de citron, la sauce soya, l'huile, la sauce chili, l'ail, le poivre, les graines de céleri et la moutarde. Bien remuer, réserver. Couper les ailes de poulet au niveau de l'articulation et retirer les extrémités des ailes. Placer le poulet dans un plat allant au four. Verser la marinade sur le poulet. Couvrir, réfrigérer au moins 4 heures ou toute la nuit. Égoutter et placer sur le plateau du gril. Faire griller environ 10 minutes de chaque côté avec un plateau à environ 7 pouces de l'élément chauffant. Badigeonner de temps en temps de marinade.

## 11. AILES DE POULET CHAUDES

*Ailes de poulet*

*1/2 bâton de margarine*

*1 bouteille de sauce piquante Durkee*  
*2 c. Miel*  
*10 shakes Tabasco*  
*2 c. poivre de cayenne (facultatif)*

Faire frire les ailes pendant 20 minutes. Égoutter et tremper et laisser prendre dans la sauce. Sortir pour sécher puis servir.

## 12. TAMBOURS DE POULET HIDDEN VALLEY

*20 pilons de poulet Bon*  
*1/4 c. beurre fondu*  
*1 c. sauce aux piments forts*  
*2 c. vinaigre*  
*paquets.*  
*Vinaigrette Hidden Valley*  
*Paprika*  
*Bâtonnets de céleri*

Tremper le poulet dans un mélange de beurre fondu, de sauce au poivre et de vinaigre. Mettre dans un plat allant au four. Saupoudrer de 1 paquet de mélange à vinaigrette sec. Cuire 30 minutes à 350 degrés ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saupoudrer de paprika. Servir avec des bâtonnets de céleri et le mélange de vinaigrette Hidden Valley préparé comme trempette.

## 13. AILES DE POULET MARINÉES

*2 douzaines. ailes de poulet*  
*5 oz. bouteille de sauce soja*  
*2 c. cassonade*  
*1 c. Moutarde de Dijon*  
*1/2 c. poudre d'ail*

Couper les ailes de poulet en deux. Laisser mariner dans le reste du mélange pendant 1/2 heure. Cuire au four à 350 degrés pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la marinade soit épaisse. Tourner une fois.

COMMENTAIRE : Peut-être congelé dans la marinade. Cuire après décongélation.

## 14. NUGGETS DE POULET DORÉS

*4 poitrines de poulet entières, sans peau et désossées*  
*1/2 c. chapelure fine non assaisonnée*  
*1/4 c. fromage parmesan râpé*  
*1 c. sel*

*1 c. thym (ou 1/4 c. à thé de thym en poudre)*

*1 c. basilic*

*1/2 c. beurre fondu*

Couper le poulet en bouchées. Mélanger les ingrédients secs. Tremper le poulet dans le beurre, puis dans le mélange de chapelure. Cuire au four sur une plaque à biscuits tapissée de papier d'aluminium à 400 degrés pendant 10 minutes. Pour 8 à 10 personnes.

## 15. AILES DE POULET MARINÉES

*1/2 c. sauce soja*

*1/2 c. Miel*

*1 c. ail en poudre*

*1 cuil. poudre de chili*

*2 lb d'ailes de poulet avec l'extrémité du tambour coupée au joint de l'aile, jeter les pointes*

Mélanger les ingrédients ensemble et faire mariner les ailes coupées pendant la nuit. Placer les morceaux d'ailes dans un plat peu profond allant au four et verser le reste du liquide dessus. Cuire pour 1 heure à 325 degrés, tournant sur la 1/2 heure.



## 16. AILES DE POULET AIGRES-DOUCES

*1/2 lb d'ailes de poulet avec les pointes retirées*

*1/3 c. Crisco 1/3 c. vinaigre*

*1/2 c. cassonade bien tassée 1 boîte  
(12 oz) de jus d'ananas non sucré*

*3/4 c. ketchup*

*1 cuillère à soupe. sauce soja*

*1 c. moutarde préparée*

*1/8 c. sel (facultatif)*

Faire dorer les ailes dans du Crisco chaud, en rajouter si nécessaire. Retirer les ailes au fur et à mesure qu'elles brunissent. Égoutter les jus de cuisson de la poêle. Ajouter le vinaigre, le sucre, le jus, le ketchup, la sauce soja, la moutarde et le sel dans la poêle. Porter à ébullition en remuant de temps en temps.

Laisser mijoter doucement environ 5 minutes. Ajouter les ailes de poulet dorées. Couvrir la poêle. Mijoter 15 minutes. Tourner les ailes et cuire à découvert 15 minutes de plus.

Servir avec du riz. Donne 4 portions.

## 17. AILES DE POULET À LA SAUCE SOJA

*24 ailes de poulet 1 c. sauce soja*

*3/4 c. oignons verts hachés avec dessus 1/3 c. sucre*

*4 c. huile à salade*

*1 gousse d'ail écrasée 1 1/2 c. sol gingembre*

Coupez les ailes en deux et jetez les pointes. Mélanger la sauce soja, les oignons, le sucre, l'huile, l'ail et le gingembre dans un grand bol. Ajouter les ailes, couvrir et laisser mariner 30 minutes. Retirer les ailes et réserver la marinade. Placer le poulet dans une casserole peu profonde et arroser de sauce. Cuire au four à 350 degrés pendant 15 minutes et retourner, arroser à nouveau et cuire 15 minutes de plus. Cela peut être fait la veille et réservé au réfrigérateur, couvert. Assurez-vous de conserver un peu de marinade pour arroser à nouveau lors du réchauffage au four.

## 18. AILES DE POULET FAÇON BUFFALO

*2 1/2 lb (12-15) ailes de poulet*

*1/4 c. Sauce piquante rouge Durkee*

*1 bâtonnet (1/2 tasse) de beurre fondu ou de margarine*

*Bâtonnets de céleri Tremlette au fromage bleu*

Fendre les ailes au joint et jeter les pointes. Disposer sur une grille dans une rôtissoire.

Couvrir les morceaux d'ailles de sauce des deux côtés. Cuire au four à 425 degrés pendant 1 heure, en retournant à mi-cuisson. Les ailes peuvent être frites à 400 degrés pendant environ 12 minutes, puis trempées dans la sauce piquante jusqu'à ce qu'enduit complètement. Servir avec une trempette au céleri et au fromage bleu.



## 19. POULET CROUSTILLANT DE CAJOU

*2 blancs d'œufs*

*1 1/4 c. noix de cajou finement hachées 2 poitrines de poulet entières, sans peau, désossées et tranchées finement*

*2 ch. cacahuète ou huile végétale 1/4 c. fécule de maïs*

*1 c. sucre, 2 c. sel,*

*1 1/2 c. Cerise séchée*

Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs, le sel, le sucre et le xérès. En séparé bol, battre légèrement le blanc d'œuf jusqu'à ce qu'il soit juste mousseux. Ajouter progressivement la fécule de maïs mélange.

Remuer doucement jusqu'à homogénéité. Placer les noix de cajou hachées dans une assiette. Tremper le poulet tranches dans le mélange d'œufs, puis enrober de noix de cajou. Placer sur du papier ciré. Verser l'huile dans le wok, placer la grille à tempura sur le wok, en s'assurant que la grille est de niveau et que les crochets reposent solidement sur le bord du wok. Chauffer l'huile à feu moyen à moyen-élevé jusqu'à ce qu'elle atteigne 375 degrés. Déposez délicatement 5 ou 6 tranches de poulet dans l'huile chaude, à l'aide d'une écumoire. Frire jusqu'à coloration dorée, environ 2 à 3 minutes.

Retirer de l'huile et placer sur une grille à tempura pour égoutter et garder au chaud. Continuez à faire frire les morceaux de poulet restants. Donne environ 32 entrées.

## 20. BOULETTES DE POULET AU CURRY

2 (3 onces) pqt. fromage à la crème, ramolli 2 c. confiture d'orange

2 c. curry en poudre 3/4 c. sel

1/4 c. poivre

3 ch. poulet cuit finement haché 3 c. oignon vert émincé

3 c. céleri haché

1 ch. amandes finement hachées, grillées



Dans un bol à mélanger, combiner les 5 premiers ingrédients. Batta jusqu'à obtenir une consistance lisse. Incorporer le poulet, l'oignon et le céleri. Façonner en boules de 1 pouce ; rouler dans les amandes. Couvrir et réfrigérer jusqu'à consistance ferme (peut réfrigérer jusqu'à 2 jours). Rendement : environ 5 douzaines apéritifs.

## 21. SALADE DE POULET LÉGÈRE

3/4 c. mayonnaise légère 1/2 c. gingembre

1/2 c. sel

3 ch. Poulet cuit

1 1/2 c. raisins rouges sans pépins 1 c. Céleri tranché

1/3 c. oignon vert tranché 1/2 c. noix cassées

Mélanger la mayonnaise, le gingembre et le sel. Incorporer le poulet, les raisins, le céleri, l'oignon vert et les noix. Donne 5 ½ tasses. Servir sur une feuille de laitue.

## 22. SALADE DE POULET CHAUD

*½ c. poulet cuit, coupé en dés 1 c. en dés céleri  
3 œufs durs coupés en dés ½ c. sel  
1 m.c. pot de piments  
à soupe. Oignons verts hachés 1 ½ c. chapelure \_  
½ c. amandes effilées 3 c. jus de citron ¾ c. Mayonnaise  
1 boîte de crème de poulet 1 stick oleo*

Mélanger le tout sauf la chapelure et l'oléo. Casserole de beurre (10 x 12 pouces). Mettre le mélange complet dans le plat. Mettre de la chapelure dessus haut. Faire fondre le beurre et saupoudrer sur la chapelure. Cuire au four à 350 degrés pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la chapelure soit brun.

## 23. SALADE DE POULET ET AMANDES

*½ c. poulet cuit  
¾ c. céleri en dés  
1 ½ c. jus de citron  
½ c. raisins blancs sans pépins  
½ c. amandes  
½ c. moutarde sèche  
¾ c. sel  
1/16 c. poivre  
1/8 c. crème légère  
1 œuf dur, tranché  
½ c. Mayonnaise*

Mélanger la crème et la mayonnaise avec la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre. Verser sur les autres ingrédients. Délicieux !

## 24. SALADE DE POULET

*1 boîte de poulet, haché (ou 5 oz. Cuit poulet)  
½ c. céleri haché  
1/3 c. haché sucré cornichon  
1 œuf à la coque, haché  
½ c. vinaigrette*

Mélangez et servez.



## 25. SALADE DE POULET SUPRÊME

*1 lg. poulets (3 à 4 lb. chacun pour faire 6 à 8 c. cuits viande)*

*4 c. huile à salade*

*4 c. jus d'orange 4 c. vinaigre*

*2 c. sel*

*c. mandarines 2 c. morceaux d'ananas 3 c. raisins verts émincés  
amandes*

*3 ch. céleri en dés*

*2 1/2 c. riz cru 1 qt. Mayonnaise*

Couper le poulet en morceaux et faire bouillir jusqu'à tendreté sans assaisonnement. Retirez d'abord la peau et la graisse. Retirez la viande des os et coupez-la en cubes. Mélangez l'huile, le jus d'orange, le vinaigre, le sel, faites mariner le poulet dans ce mélange au réfrigérateur pendant une nuit. Bien égoutter les fruits, ajouter aux noix et au céleri le lendemain ; Ajouter à de poulet . Cuire le riz jusqu'à ce qu'il soit tendre dans de l'eau bouillante, égoutter, blanchir à l'eau froide, bien égoutter ; ajouter au mélange de poulet. Ajouter la mayonnaise, mélanger Bien.

Servir avec des craquelins et de la laitue ou dans du pain de poche.

## 26. SOUPE AU POULET AVEC PETITES BOULETTES DE VIANDE

*2 lb de poulet à ragoût 4 c. eau*

*2 1/2 c. basilic 1/2 lb. sm. oignons 1 baie feuille*

*1 gousse d'ail*

*5 carottes, tranchées Persil et feuilles de céleri*

Placer le poulet dans l'eau dans une grande casserole. Ajouter le sel, le poivre, le basilic, le laurier et l'ail. Faire bouillir. Baisser le feu et laisser mijoter lentement pendant 1/2 heure ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Retirer le poulet de la poêle. Laisser refroidir et écumer soigneusement le gras de la surface de la soupe.

Porter la soupe à ébullition et ajouter les oignons, les carottes, le persil et le céleri, laisser mijoter doucement pendant 10 minutes.

#### **--BOULETTES DE VIANDE:--**

*1 ch. boeuf finement haché*  
*1 oeuf*  
*1 tranche de pain blanc friable*  
*1/2 c. sel*  
*Poivre noir fraîchement moulu*

Mélanger le bœuf avec l'œuf, le pain, le sel et le poivre. Former de petites boulettes de viande, ajouter les boulettes de viande à la soupe et laisser mijoter pendant 35 minutes. Pendant ce temps, écumer et désosser le poulet. Couper la viande en petits morceaux. Garnir la soupe de poulet et servir.

## **27. SOUPE TORTELLINI AU POULET**

*2 carottes*  
*1 oignon*  
*2 gousses d'ail*  
*3 boîtes de crème de poulet 6 c. eau*  
*1 c. Origan*  
*1 c. basilic*  
*1 paquet poitrines de poulet désossées, coupées en bouchées*  
*1 sac de tortellini au fromage 2 boîtes surgelées brocoli*

Cuire le poulet dans une petite quantité d'huile. Pendant la cuisson de la viande, hacher les légumes et boîtes ouvertes. Ajouter tous les ingrédients ci-dessus dans une grande marmite, à l'exception des tortellinis et du brocoli surgelé. Ces 2 ingrédients que vous ajoutez les 10 dernières minutes environ avant de servir afin qu'ils ne soient pas trop cuits. Laisser mijoter les autres ingrédients pendant une heure ou aussi longtemps que vous le souhaitez. La soupe est délicieuse avec du fromage italien fraîchement râpé et un pain italien ou français pain.

## **28. MELANGE D'ASSAISONNEMENT POUR POULET**

*2 1/2 c. sel*  
*1 1/2 c. paprika 1 c. poudre d'oignon*  
*3/4 c. sarriette 1/4 c. coriandre*  
*3/4 c. ail en poudre 1/2 c. poivre noir 1/2 c. thym*  
*1/2 c. basilic, sucré broyé séché*

Bien mélanger tous les ingrédients. Donne 2 cuillères à soupe plus 2 cuillères à café.

## 29. MARINADE POUR POULET

*1/2 c. shoyu 1/4 c. eau*

*1/3 c. huile à salade*

*2 cuillères à soupe. oignon émincé séché*

*2 c. graines de sésame*

*1 cuillère à soupe. sucre*

*1 c. gingembre moulu*

*1/8 c. piment rouge séché*

*3/4 c. poudre d'ail*

Mélanger tous les ingrédients ci-dessus. Faire mariner les morceaux de poulet pendant la nuit, en les retournant une ou deux fois pour assurer une marinade complète. Cuire à 350 degrés four pendant 1 heure. Si vous avez l'intention d'utiliser un gril au charbon de bois, faites d'abord cuire au four pendant 45 minutes et sur le gril pendant 15 minutes. Placer la marinade dans un sac ziploc avec les morceaux de poulet. Cela fait tourner Plus facile.

## 30. VINAIGRETTE AU POULET CHINOIS

*2 c. huile de sésame*

*2 cuillères à soupe. graines de sésame grillées 2 c. sucre*

*2 cuillères à soupe. mayonnaise 2 c. jus de citron 2 c. huile*

*2 cuillères à soupe. Shoyu*

Ajouter tous les ingrédients et mélanger les bien. Arroser la salade juste avant de servir. C'est aussi une bonne marinade à verser sur le poulet sans peau la nuit avant de le griller. Pour la salade, préparez une salade verte, avec du poulet cuit effiloché. Saupoudrer le dessus de nouilles chow mein sèches.



## 31. VINAIGRETTE AU POULET CHINOIS

*2 c. huile de sésame*

*2 cuillères à soupe. graines de sésame grillées 2 c. sucre*

*2 cuillères à soupe. mayonnaise 2 c. jus de citron 2 c. huile  
2 cuillères à soupe. Shoyu*

Ajouter tous les ingrédients et mélanger les bien. Arroser la salade juste avant de servir. C'est aussi une bonne marinade à verser sur le poulet sans peau la nuit avant de le griller. Pour la salade, préparez une salade verte, avec du poulet cuit effiloché. Saupoudrer le dessus de nouilles chow mein sèches.

## 32. CASSEROLE DE POULET

*6 poitrines de poulet  
2 oignons  
8 ch. eau (environ) 3/4 miche de pain  
Assaisonnement Céleri Volaille  
2 cuillères à soupe.  
Fondu beurre  
1 boîte de crème de champignons soupe  
1 boîte de crème de poulet Fromage fort,  
découpé en tranches*

Faire bouillir les poitrines de poulet avec 1 oignon dans environ 8 tasses d'eau jusqu'à tendreté. Retirer la peau et les arêtes et séparer en morceaux. Conservez le bouillon de poulet. Utilisez un moule de 13 x 9 pouces (pulvérisé avec Pam). Déchirez de petits morceaux de pain (environ 3/4 d'un pain) et déposez-les au fond du moule.

Émincer 1 oignon et déposer au-dessus du pain. Saupoudrer le céleri, l'assaisonnement à volaille sur le dessus. Poulet pondu morceaux sur le dessus. Faire fondre la margarine et verser sur les morceaux de poulet. Combiner soupe aux champignons, crème de poulet et verser sur le dessus. Couvrir le dessus avec du fromage pointu tranché sur tout le dessus. Cuire jusqu'à fait.

## 33. POULET DIVAN

*3 ou 4 poulet désossé poitrines  
2 boîtes de crème de poulet  
1 cuil. citron jus  
1 ch. fromage américain fort, râpé 2 paquets  
(10 oz.) Broccoli congelé  
1/2 c. chapelure molle, mélangée avec 2 c. beurre fondu  
1 ch. Mayonnaise*



Laisser mijoter le poulet jusqu'à ce qu'il soit tendre. Cuire le brocoli dans de l'eau salée, égoutter. Disposer le brocoli dans un plat à gratin graissé. Placer les poitrines de poulet coupées en deux sur le dessus de brocoli. Mélanger la soupe, la mayonnaise et le jus de citron. Verser sur le poulet. Saupoudrer de fromage et de chapelure sur le dessus. Cuire au four à 350 degrés pendant 25 minutes. Préparez du riz ou des pommes de terre pour 6 personnes et servir.

### 34. POULET DIVAN

*1 lb de poulet cuit, sans os*  
*1/2 lb de poulet cuit haché brocoli*  
*1 ch. fromage cheddar extra-fort râpé*  
*1 boîte de crème de champignons*  
*1 c. Croûtons*

Préchauffez le four à 350 degrés. Mélanger le poulet (morceaux), le brocoli, le fromage et la soupe ensemble. Verser dans une casserole de 8 x 11 pouces. Déposer les croûtons dessus. Cuire au four à 350 degrés pendant 1/2 heure ou jusqu'à ce que chaud. Pour 6 personnes.

### 35. PÂTÉ AU POULET

*3 livres de poulet*  
*1 boîte de soupe à l' oignon*  
*1 lg. carotte*

*1 g. Farine de céleri pour épaissir sauce*

*Eau*

*1 double croûte*

Préchauffer le four à 400 degrés. Laisser mijoter le poulet entier dans l'eau avec la carotte et le céleri jusqu'à ce qu'il soit cuit, 1 1/2 à 2 heures. Retirez la viande et coupez-la en bouchées. Réfrigérer le poulet et le bouillon séparément pendant la nuit. Le lendemain, dégraisser le bouillon ainsi que les carottes et le céleri. Ajouter la soupe à l'oignon et porter à ébullition. Épaissir la sauce avec la pâte farine-eau. Filtrer la sauce pour retirer les oignons. Mettez le poulet dans la croûte inférieure. Verser la sauce dessus. Placer la croûte supérieure et cuire au four à 400 degrés pendant 30 minutes.

## 36. POULET AVEC RIZ

*3 à 3 1/2 livres. poulet, coupé en morceaux*

*1/4 c. beurre ou margarine*

*1 1/2 c. riz instantané*

*1 (10 1/2 oz.) boîte de crème de poulet condensée*

*1 ch. eau*

*1 c. cristaux de bouillon de poulet instantané ou 1 cube de bouillon de poulet*

Préchauffer la poêle (feu moyen), à découvert. Ajouter le beurre ou la margarine et laisser fondre. Placer les morceaux de poulet dans la poêle et faire dorer des deux côtés. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Retirer le poulet de la poêle. Baisser le feu pour « laisser mijoter » et ajouter le riz. Mélanger la soupe, l'eau et le bouillon. Verser 1/2 mélange sur le riz. Remettre les morceaux de poulet dans la poêle sur le riz. Verser le reste du mélange de soupe sur le poulet. Couvrir et laisser mijoter 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Donne 4 à 6 portions.

## 37. POULET TIKKA

*5/8 c. yaourt*

*4 gousses d'ail écrasées*

*1 1/2 pouce de gingembre frais, pelé et haché*

*1 m.c. oignon râpé*

*1 1/2 c. le Chili poudre*

*1 cuillère à soupe. coriandre moulue*

*1 c. sel*

*4 poitrines de poulet, sans peau et désossées*

*1 lg. oignon, tranché finement en rondelles*  
*lg. tomates, tranchées 2 c. coriandre feuilles*

Mélanger les 7 premiers ingrédients et réserver. Couper le poulet en cubes de 1 pouce. Ajouter à la marinade, bien mélanger, couvrir et réfrigérer pendant 6 heures ou toute la nuit. Faire chauffer le gril. Mettre le poulet sur des brochettes ou dans une lèchefrite et griller (ou griller) 5 à 8 minutes, en le retournant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Garnir d'oignon rondelles, les tomates et les feuilles de coriandre et servir. 4 portions.

### 38. POULET CAJUN ÉPICÉ AU MIEL

*Paul Prudhomyne magie des fruits de mer*

*10 oz. poitrine de poulet pilée*

*Linguini cuit découpé en tranches*

*champignons en dés*

*tomate à soupe.*

*moutarde*

*4 c. Miel*

*3 onces. Crème*

Tapoter le poulet dans les assaisonnements, puis dans une poêle très chaude, saisir le poulet des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit cuit. Prendre le poulet, le trancher, le remettre dans la poêle avec un peu d'huile, les dés de tomates et les champignons pendant 2 minutes. Ajouter le miel, la moutarde et la crème. Cuire 5 minutes à feu moyen. Ajouter les linguini. Pour deux.

### 39. POULET ITALIEN

*2/3 c. farine 1 c. sel*

*1/2 c. d'huile végétale 1 poivron vert*

*1/2 c. poivre*

*1/2 c. sel d'ail en tranches oignon*

*1 g. pot de sauce à spaghetti Poitrines de poulet (désossées),  
coupées en quartiers*

Laver le poulet. Mélanger la farine, le sel, le poivre et l'ail ensemble. Enrober le poulet d'huile puis l'égoutter. Garnir le poulet de poivrons et d'oignons (tranchés). Ajouter la sauce dessus. Couvrir et laisser mijoter environ 1 heure. Servir avec spaghetti.

### 40. POITRINE DE POULET CITRON- PERSIL

*2 poitrines de poulet entières, désossées et sans peau*

*1/3 c. vin blanc*

*1/3 c. jus de citron*  
*2 gousses d'ail frais hachées*  
*3 c. chapelure*  
*2 c. huile d'olive*  
*1/4 c. Persil (frais*



Dans une tasse à mesurer, mélanger le vin, le jus de citron et l'ail. Batre chaque poitrine jusqu'à 1/4 de pouce d'épaisseur et enrober légèrement de chapelure. Faire

chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faire dorer le poulet 5 minutes de chaque côté. Remuer le mélange de vin et verser sur le poulet dans la poêle. Saupoudrer de persil et laisser mijoter 5 minutes. Servir avec le jus de cuisson.

## 41. PLAT DE POULET DE MARY

*6 morceaux de poitrine de poulet désossée*

*4 c. huile d'olive*

*2 cuillères à soupe.*

*beurre*

*1 gousse d'ail Chapelure*

*2 œufs*

*1 cube de bouillon*

*1 boîte de bouillon de poulet*

*6 tranches de fromage Mozzarella*

Tremper les poitrines de poulet désossées et sans peau dans la chapelure et les œufs. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive, le beurre, l'ail et faire fondre le cube de bouillon. Assurez-vous de mettre la chaleur à feu doux pour que l'huile ne brûle pas. Lorsque l'huile est chaude, faites dorer le poulet des deux côtés dans l'huile, augmentez le feu pour que le poulet soit bien doré des deux côtés, baissez le feu et ajoutez le bouillon de poulet. Laisser mijoter jusqu'à ce qu'il soit chaud. Ajouter le fromage Mozzarella sur le dessus du poulet.

## 42. POULET À LA POÊLE NO- PEEK

*2 cuillères à soupe. Huile d'olive ou végétale*

*2 1/2 à 3 lb de poulet, coupé en servant pièces*

*1 (14 oz.) boîte de tomates entières, pelées, non égouttées*

*1 pot (4 1/2 oz) de champignons tranchés, égouttés*

*1 gousse d'ail, hachée*

*1 env. Mélange pour soupe à l'oignon Secrets de recette de Lipton*

*Nouilles cuites chaudes*

Dans une poêle de 12 pouces, chauffer l'huile et faire dorer le poulet ; drain. Incorporer les tomates, les champignons et l'ail combinés avec le mélange à soupe. Laisser mijoter à couvert pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Servir, si désiré, sur des nouilles chaudes. Le mélange de soupe au bœuf et aux champignons Lipton Recipe Secrets serait un délicieux substitut dans cette recette.

### 43. POULET RAPIDE

*1 boîte de crème de champignons 1 boîte de crème de poulet  
1 ch. lait  
5 livres. couper le poulet cuit 1 pt. Crème fraîche  
1 paquet Mélange à farce Pepperidge Farm*

Mélanger les soupes, la crème sure et le lait. Ajouter le poulet. Mélanger tous les ingrédients et déposer dans un plat allant au four en alternant avec le mélange à farce. Cuire au four à 350 degrés pendant 1 heure.

### 44. POULET AIGRE-DOUX

*1 poulet à frire, coupé en morceaux  
1 c. beurre fondu  
Pincée de sel, poivre, gingembre  
3 branches de céleri  
1 boîte d'ananas (morceau)  
2 c. cassonade  
3 c. eau  
1 1/2 c. sauce soja  
1 c. vinaigre  
1 cuillère à soupe. fécule de maïs  
1 poivron rouge (facultatif)*

Rincer le poulet, placer la peau vers le haut dans une poêle huilée. Verser le beurre fondu sur le poulet. Saupoudrer le poulet de sel, poivre, gingembre, céleri coupé en dés. Cuire le poulet à 325 degrés pendant environ 20 minutes. Égoutter le jus d'ananas dans une tasse.

Incorporer la cassonade, l'eau, la sauce soya, le vinaigre et la fécule de maïs. Verser le mélange sur le poulet dans la poêle. Garnir de morceaux d'ananas et de poivre.

### 45. POULET CACCIATORE

*1 paquet poulet  
1/4 c. beurre  
1/2 c. Sherry  
15 onces. boîte de morceaux de tomates à l'étuvée  
1 boîte (6 oz) de champignons  
1 paquet Mélange pour vinaigrette italienne  
1/4 c. poivre vert haché  
1 cuil. Assaisonnement italien Poudre d'ail, au goût  
Feuille de laurier*



Faire bouillir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit. Économisez de l'eau (utilisez-la pour faire bouillir le riz). Couper le poulet en petits carrés. Faire dorer au beurre et au sherry. Ajouter les tomates, les champignons, le mélange pour vinaigrette italienne, le poivron vert et les autres assaisonnements. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant une heure. Servir sur du riz.

#### 46. POULET FRIT DU DIMANCHE

*1 poulet entier ou n'importe quel mélange de morceaux de poulet*

*1 à 2 c. de farine pour enrober Sel et poivre au goût*

*4 c. beurre*

*4 c. Crisco*

*2 battus œufs*

Lavez et séchez les morceaux de poulet. Mélanger le sel, le poivre et la farine et enrober le poulet. Tremper chaque morceau dans le mélange d'œufs et faire dorer chaque côté à chaud, shortening fondu et beurre. Baisser le feu et cuire environ 15 minutes de plus de chaque côté. Utilisez si possible une poêle à frire en fer épais ou en aluminium. Retirer de la poêle et égoutter sur du papier absorbant. Versez tout

sauf 3 cuillères à soupe de graisse de la poêle et remettez sur le feu. Ajouter 3 cuillères à soupe de farine dans la casserole et remuer avec la graisse jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Ajouter 2 tasses de lait et du persil ou des flocons de persil et cuire à feu moyen jusqu'à épaississement. Mettre en saucière et servir avec le poulet que vous aurez disposé sur un plat.

#### 47. POULET AU MIEL

*3 ou 4 livres. poulet, coupé*

*1/2 c. margarine fondue*

*1/2 c. Miel*

*1 c. sel*

*1/4 c. préparation.*

*Moutarde*

*1 c. Curry*

Verser sur le poulet. Cuire au four à 350 degrés pendant 1 1/4 heures. Arroser toutes les 15 minutes.

#### 48. POULET AU FOUR

*1/2 c. ketchup*

*1/2 c. Mayonnaise*

*3 c. oignon émincé*

*Chapelure ou flocons de maïs écrasés*

*2 à 2 1/2 poulet coupé*

Mélanger les trois premiers ingrédients et tremper le poulet. Enrober de miettes ou de flocons. Cuire sur un moule graissé ou un moule tapissé de rouleaux. Cuire au four à 375 degrés pendant 40 à 45 minutes.

#### 49. POITRINES DE POULET AU FOUR

*8 demi-poitrines de poulet, sans peau 8 tranches de fromage suisse*

*1 boîte de soupe crème de poulet*

*1/3 c. vin blanc*

*1 ch. à thé de mélange à farce aux fines herbes Pepperidge*

*1/4 c. beurre fondu ou margarine*

Mettre le poulet dans un plat allant au four très légèrement graissé. Garnir de fromage. Mélanger la soupe et le vin. Verser sur le poulet. Saupoudrer de farce. Arroser le poulet de beurre fondu. Cuire au four à 350 degrés 45 à 50 minutes. Pour 6 à 8.

## 50. POULET SICILIEN

*1 cuillère à soupe. plus 1 cuillère à soupe. as de safran*

*1 lg. oignon émincé*

*1 g. poivron vert, tranché*

*1/2 c. baies de bouillie fraîches, découpé en tranches*

*1 1/2 lb poulet désossé en cubes*

*18 onces. sauce tomate*

*16 onces. tomates hachées égouttées*

*1 c. sauce Worcestershire*

*1 c. origan*

*1/2 c. basilic*

*1/4 c. ail en poudre sel et poivre au goût*

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter les oignons le poivron vert et les champignons. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres. Ajouter le poulet. Cuire en retournant le poulet fréquemment jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de rose. Ajouter les ingrédients restants. Couvrir et laisser mijoter 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Servir sur du riz. Donne 4 portions (1 protéine, 2 légumes par portion).

## 51. POULET RÔTI AUX AMANDES

*10 demi-poitriines de poulet Sel et poivre*

*1 paquet (5 1/2 oz.) amandes effilées*

*1 (10 1/2 oz.) boîte de crème de champignon  
soupe*

*1 (10 1/2 oz.) boîte de crème de soupe au poulet*

*1/4 à 1/2 c. vin blanc sec, ou eau ou autre parmesan liquide*



Étaler le poulet dans un plat allant au four très légèrement graissé. Couvrir avec les 2/3 des amandes. Mélanger les soupes avec du vin. Verser sur le poulet et les amandes. Saupoudrer de parmesan sur le dessus, puis saupoudrer les amandes restantes. Cuire à 350 degrés pendant 2 heures à découvert. Pour 8 à dix.

## 52. POULET WALDORF

*6 poitrines de poulet, désossées et sans peau*

*1 c. jus de pomme non sucré*

*1/4 c. gingembre moulu*

*1 c. fécule de maïs*

*2 ch. pommes rouges non parées, hachées*

*2 branches de céleri, tranchées*

*3 c. raisins secs*

*1 cuillère à soupe.*

*oignon vert tranché*

*1 cuillère à soupe.*

*jus de citron*

*1/4 c. sel, opt.*

Placer le poulet, 1/2 tasse de jus de pomme et de jus de citron, saler et poivrer dans une poêle antiadhésive. Chauffer jusqu'à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre et cuit. Retirer le poulet. Mélanger le reste du jus de pomme et fécule de maïs. En remuant constamment. Ajouter les ingrédients restants. Organiser poulet sur assiette. Napper de sauce.

## 53. POULET ROYAL

*1/4 c. oignon haché*

*2 cuillères à soupe. à soupe de poivron vert haché*

*2 c. margarine*

*1 boîte de soupe crème de poulet*

*1/2 c. lait*

*1 1/2 c. cuit, en cubes, poulet ou dinde*

*2 cuillères à soupe. dés de pimiento Dash poivron rouge*

Cuire l'oignon et le poivron vert dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la soupe et le lait. Ajouter le poulet et les ingrédients restants. Chauffer et servir sur des toasts ou du riz cuit. Pour 4 personnes.

## 54. POULET ORIENTAL

*1 blanc de poulet, en quart, coupé en lanières*

*1/2 c. oignon, tranché 1/2 c. carottes, tranchées*

*1/2 c. champignons, tranchés 1 c. huile d'arachide*

*1 gousse d'ail*

*2 cuillères à soupe. soya à faible teneur en sodium sauce*

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle ou un wok. Faire revenir tous les ingrédients sauf la sauce soja à feu vif. Faire sauter pendant 13 minutes et baisser le feu à moyen et cuire jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les cuisses soient

tendres et croustillantes environ 10 minutes. Mélanger avec la sauce soja.

## 55. POULET MIAM MIAM !

*1/2 pt. Crème fraîche*

*8 poitrines de poulet désossées 8 tranches de jambon*

*1 boîte de crème de poulet 1 boîte de crème de céleri*

*1 boîte de crème de champignons 1/4 c. vin de cuisine sherry, Opt.*

Poulet désossé, enveloppé dans une tranche de jambon. Mélanger les autres ingrédients ensemble. Placer le poulet dans un plat allant au four et verser les autres ingrédients par-dessus. Cuire environ 2 heures à 325 degrés. (Miam miam !!!)

## 56. POULET A LA SAUCE A L'ORANGE

*4 demi-poittrines de poulet 1/4 c. farine*

*Sel et poivre 4 c. margarine*

*1 1/2 c. du jus d'orange*



Enrober chaque demi-poitrine de farine assaisonnée. Faire fondre la margarine dans une poêle et faire sauter chaque côté à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Ajouter le jus d'orange et couvrir. Cuire environ 15 à 20 minutes de plus à feu réduit jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Servir sur du riz, si désiré, avec la sauce. Pour 4 personnes.

## 57. POULET ET RIZ

*3/4 c. riz*

*2 boîtes de crème de soupe au poulet 1 pkg.*

*Crème de soupe Lipton tasse de poulet*

*2 c. eau*

*Morceaux de poulet, environ 2 livres.*

Mélanger le riz, les soupes, l'eau et mettre dans un moule 13 x 9 graissé. Déposer les morceaux de poulet dessus et couvrir de papier d'aluminium. Cuire au four à 325 degrés pendant 90 minutes. Retirer le papier d'aluminium et laisser dorer 15 à 20

minutes de plus. Peut se faire la veille et réf. jusqu'à ce que vous le fassiez cuire.

## 58. PIPLAF DE POULET

*1 1/3 c. Riz minute*

*1 enveloppe de mélange à soupe à l'oignon*

*1 boîte de crème de champignons 1 1/2 c. eau bouillante*

*4 c. beurre fondu Saupoudrer de poivre et de sel 4 morceaux de poulet*

Mélanger tous les ingrédients dans un plat allant au four. Badigeonner le poulet de beurre fondu et saupoudrer de sel et de poivre. Disposer sur le dessus du mélange de casserole. Couvrir de papier d'aluminium et cuire 1 heure et 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Peut être fixé à l'avance, puis cuit.

## 59. POULET EN POT AUX POIVRONS ET CHAMPIGNONS

*4 poitrines de poulet*

*3 poivrons verts*

*2 boîtes (3 oz) de champignons*

*1 g. oignon*

*4 patates*

*1 c. sel 1/2 c. poivre*

*1 1/2 c. paprika Huile pour dorer 1 c. eau*

Faire revenir le poulet et retirer de la casserole ; poivrons bruns tranchés et retirer de pot. Faire revenir les oignons et les champignons ensemble ; ajouter les poivrons et le poulet, ainsi que l'assaisonnement et l'eau. Couvrir et cuire à feu doux après la première ébullition, pendant 2 heures. Retirer le poulet, il doit être tendre. Ajouter les pommes de terre épluchées en gros morceaux et cuire pendant 15 à 20 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient cuits sauce.

## 60. POULET CORDON BLEU

*3 poitrines de poulet entières, fendues, sans peau et désossées*

*tranches (4 oz) de fromage suisse, coupées en deux*

*3 tranches (4 oz) de jambon bouilli, coupées en 1/2*

*2 cuillères à soupe. margarine*

*1 boîte de soupe crème de poulet 1/4 c. lait*

*Persil haché*

Aplatir la poitrine de poulet. Garnir chacun d'une 1/2 tranche de fromage, puis de jambon. Fixez avec des cure-dents. Dans une poêle, dorer le côté poulet vers le bas dans la margarine ou le beurre. Incorporer la soupe, le lait et couvrir. Cuire à feu doux pendant 20 minutes. Remuez de temps en temps. Garnir de persil. Pour 6 personnes.

## 61. POULET MARINÉ

*1 ch. sauce soja 1/3 c. jus de citron*

*1/4 c. xérès sec ou vin 1/4 d'oignon vert haché 1 gousse d'ail*

*Pincée de poivre*

Combiner tous les ingrédients dans un récipient en verre ou en céramique et bien mélanger. Faire mariner le poulet pendant 12 à 24 heures, puis griller ou griller. Fait du assez pour 4 à 6 morceaux de poulet.

## 62. BROCHETTES DE POULET

*3 poitrines de poulet désossées*

*2 pots de jus pour bébé (jus de pomme ou de pêche)*

*Sauce teriyaki Ail frais écrasé*

*Clou de girofle*

*2 pots de pêches pour bébés*



Mélanger le jus, les pêches, l'ail et la sauce teriyaki dans un plat 13 x 9 . Ajouter suffisamment de teriyaki à votre goût. Couper le poulet en morceaux pour les placer sur une brochette. Mettre en marinade toute la nuit. Mettez le poulet sur des brochettes. Cuire au gril. Alors que cuisson bien arroser de marinade. Servir avec des légumes dessus riz.

### 63. POULET RUSSE

*1 paquet soupe à l'oignon sec  
8 onces. bouteille vinaigrette russe rouge  
8 oz. conserves d'abricots en pot  
Découper du poulet*

Placer le poulet dans le plat allant au four. Mélanger les ingrédients et verser sur le poulet. Cuire au four à 350 degrés pendant 1 heure.

### 64. DIVAN DE TURQUIE

*1 paquet (10 oz) Broccoli congelé  
lg. tranches de dinde ou de poulet cuites  
1 boîte de crème de poulet ou de céleri soupe  
1/3 c. lait  
1/4 c. Fromage râpé parmesan*

Cuire et égoutter le brocoli. Disposer dans un plat allant au four de 10 x 6 x 2. Mélanger aigre et le lait. Verser sur la dinde. Saupoudrer de fromage. Cuire au four à 425 degrés environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bouillonnants. 3 ou 4 portions.

### 65. POULET AUX NOIX

*1 lb de poitrine de poulet désossée  
2 c. féculé de maïs  
1/2 c. sol gingembre  
1/4 c. ail en poudre  
1 cuil. sucre  
125 grammes. bambou tire  
3 cuillères à soupe. sauce soja  
1/2 c. sel  
2 cuillères à soupe. beurre  
2 cuillères à soupe. sauce soja  
1/4 c. jus de pomme  
1/4 c. jus de pomme*

Mélanger la féculé de maïs, le gingembre, l'ail, le sucre et le sel. Rouler le poulet dans le mélange. Faire dorer le poulet au beurre et mélanger 2 cuillères à soupe de sauce soja, une moitié tasse d'eau et un quart de tasse de jus de pomme. Verser le liquide sur le doré poulet.

Couvrir et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que la fourchette soit tendre. Remuer une fois, ajouter les pousses de bambou. Mélanger un quart de tasse d'eau, un quart de tasse de jus de pomme et 3 cuillères à soupe de sauce soja avec mélange de féculé de maïs. Reste, ajouter au mélange de poulet jusqu'à épaississement.

Servir chaud garni de noix frites. Faire en chauffant une demi-tasse ou plus de noix dans de l'eau bouillante pendant cinq minutes. Retirer les peaux, sécher et faire frire jusqu'à brun.

## 66. ESCALOPE DE POULET

*1/2 miches de pain blanc en cubes*

*1 1/2 c. chapelure de craquelins, divisée 3 c. bouillon de poulet*

*3 œufs légèrement battus 1 c. sel*

*3/4 c. céleri en dés*

*2 cuillères à soupe. oignon haché*

*3 ch. poulet cuit en cubes*

*1 boîte (8 oz) de champignons tranchés, égouttés*

*1 cuillère à soupe. beurre ou margarine*



Dans un bol à mélanger, mélanger les cubes de pain et 1 tasse de chapelure de craquelins. Incorporer le bouillon, les œufs, le sel, le céleri, l'oignon, le poulet et les champignons. Verser dans une casserole graissée de 2 pintes. Dans une casserole, faire fondre le beurre, faire dorer le reste de chapelure de craquelins. Saupoudrer sur la cocotte. Cuire au four à 350 degrés pendant 1 heure.

Rendement : 6 à 8 portions.

## 67. POULET AUX ABRICOTS

*3 - 4 livres. morceaux de poulet*

*1 pot (10 oz) de confiture d'abricots*

*1 bouteille (8 oz) de vinaigrette française crémeuse Kraft*

*1 paquet Mélange à soupe à l'oignon de Knorr*

Mélanger les ingrédients ensemble et verser sur le poulet. Cuire au four à 350 degrés pendant 1 heure. Servir avec du riz.

## 68. BOL DE LA FEMME DE KIT CARSON

*4 ch. bouillon de poulet*

*1 boîte (15 oz) de pois chiches, égouttés*

*1 ch. poulet, coupé en cubes et cuit*

*1 - 2 piments chipotle, émincés, ou 1 c. flocons de piment séché*

*Dash Fumée Liquide*

*1/2 c. paprika*

*1/2 c. origan séché, broyé 1 med. avocat, tranché*

*1 ch. riz, cuit et chaud*

*1 ch. fromage monterey jack, coupé en cubes*

Porter le bouillon à ébullition; ajouter les haricots, le poulet, les piments, la fumée liquide, le paprika et l'origan. Couvrir et laisser mijoter 5 à 10 minutes. Ajouter les tranches d'avocat. Monter le riz et les morceaux de fromage dans des bols à soupe. Verser la soupe chaude. Pour 6 personnes.

## 69. POULET À LA SAUCE AU VIN DU WORCESTERSHIRE

*2 cuillères à soupe. légumes huile*

*2 1/2 lb de poulet, coupé Sel et poivre, au goût*

*16 petites carottes, pelées, ou 2 lg. carottes, pelées et coupées en cubes*

*1 méd. oignon rouge, tranché, ou 16 oignons perlés, pelés*

*1 poivron vert, tranché 1 poivron rouge, tranché 16 sm.*

*champignons, découpé en tranches*

*3/4 c. Sauce Worcestershire au vin blanc Lea et Perrins*

*1/4 c. yaourt ou crème légère*

Chauffer l'huile dans une grande poêle, assaisonner le poulet et faire dorer les morceaux à feu modérément élevé jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés, environ 15 minutes. Ajouter les légumes et tourner pour glacer. Égoutter l'excès de graisse. Verser la sauce Worcestershire au vin blanc sur le tout. Cuire 15 minutes de plus, en arrosant de temps en temps, jusqu'à ce que le poulet et les légumes sont tendres. Incorporer le yogourt ou la crème et bien réchauffer. Servir 4 portions.

## 70. CASSEROLE DE POULET AUX AMANDES

*1 ch. poitrine de poulet, coupée en dés et cuite 1 boîte de crème de poulet*

*1 ch. amandes effilées 1/2 c. Mayonnaise*

*1 ch. céleri haché 1/2 c. sel*

*1/2 c. poivre 1 cuil. citron jus*

*3 oeufs, dur à cuire*

*1 ch. chapelure de craquelins (j'utilise Zesta) 2 1/2 c. Beurre*



Mélanger la chapelure de craquelins et le beurre ; mettre de côté. Mélanger le poulet, la soupe au poulet, les amandes, la mayonnaise, le céleri, le sel, le poivre, les œufs et le jus de citron.

Graisser un plat à gratin profond et y verser les ingrédients mélangés couches alternées avec 3/4 tasse de chapelure de craquelins beurrés. Cuire à 400 degrés pour

20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le tout bouillonne. Couvrir du reste de chapelure beurrée et faire dorer. Pour 6 personnes.

## 71. POULET ET BROCOLI AU RIZ

*1 1/2 c. eau*

*1 1/2 c. Riz à grains longs Minute Premium*

*1 lb de poitrines de poulet, désossées et couper en bandes*

*2 cuillères à soupe. huile*

*(10 3/4 oz.) boîte de crème de soupe au poulet*

*1/2 boîte de lait*

*2 cuillères à soupe.*

*moutarde à la dijon*

*1/2 c. cheddar ou fromage suisse, râpé*

*1 1/2 c. coupes de brocoli*

*1c. à soupe. piment, haché (facultatif)*

Porter l'eau à ébullition. Incorporer le riz. Couvrir, retirer du feu, laisser reposer 5 minutes. Pendant ce temps, cuire et remuer le poulet dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Incorporer la soupe, le lait, la moutarde et le fromage,

ajouter le brocoli et le piment. Apporter à une pleine ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 2 minutes. Verser sur le riz. Sert 4.

## 72. POULET ET DUMPLINGS

*1 poulet à braiser, coupé en morceaux*  
*4 c. eau*  
*3 branches de céleri avec feuilles,*  
*coupées en morceaux*  
*carotte, pelée et tranchée*  
*1/2 c. oignon, grossièrement haché*  
*2 c. sel 1/4 c. poivre*  
*1/3 c. farine 1 c. lait*  
*c. persil haché Boulettes de biscuits (dessous)*

Mélanger les sept premiers ingrédients dans une grande marmite couverte. Porter à ébullition.

Réduire à feu doux pendant 2 heures 1/2. Retirer le poulet dans une assiette. Filtrer le bouillon, mesurer et ajouter suffisamment d'eau pour faire 3 tasses de liquide. Mélanger la farine et du lait. Remettre le bouillon dans la casserole et porter à ébullition. Incorporer la farine et le lait mélange.

Cuire jusqu'à épaississement, en remuant constamment, et laisser mijoter 3 à 5 minutes. Remettre les morceaux de poulet dans la sauce et couvrir. Préparez des boulettes. Déposer par cuillerées dans une sauce légèrement bouillonnante. Couvrir la casserole et cuire 20 à 25 minutes. Avant de servir, saupoudrer de persil.

### --BISCUITS QUELLES--

*1/4 c. Crisco*  
*2 ch. farine auto-levante 1/3 c. lait*

Couper Crisco en farine puis incorporer le lait. Déposer par cuillerées dans le bouillon. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes.

## 73. POULET ET RIZ COURGE AMANDES

*courge poivrée, coupée en deux*  
*1/2 c. amandes, nature découpé en tranches*  
*1/4 c. margarine*  
*2 c. sirop d'érable*  
*1c. riz à grains longs*  
*1 c. poulet bouillon*  
*1/4 c. raisins secs*  
*2 c. épiluchure d'orange*  
*poitrines de poulet, coupées en cubes*  
*2 c. margarine Poivre*

## *Poudre d'ail*

Cuire la courge à 350 degrés pendant 45 minutes dans 1" d'eau. Lorsque la courge est cuite, badigeonner de beurre et de sirop. Cuire 5 minutes de plus. Faire fondre 2 à soupe de margarine dans la poêle et cuire le poulet lentement. Assaisonner de poivre

et la poudre d'ail. Cuire le riz dans le bouillon de poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit. Ajouter les raisins secs, les amandes, le zeste d'orange et le poulet au riz. Mettre dans la courge, en utilisant la courge comme un bol. Pour 6 personnes.

## **74. POITRINES DE POULET À LA CRÈME SÛRE 1**

*6 poitrines de poulet, fendues et désossées*

*2 c. Crème fraîche*

*1/4 c. jus de citron*

*2 cuil. sel*

*4 c. Worcestershire sauce*

*3 cuil. ail sel*

*1/2 c. paprika*

*1/2 c. poivre*

*1 ch. Chapelure*

*1/2 c. margarine, fondue*

*1/2 c. beurre fondu*



Rincez les poitrines de poulet et séchez-les. Dans un bol, mélanger la crème sure, le jus de citron et les assaisonnements. Rouler les poitrines de poulet dans le mélange de crème sure, les placer dans un bol et garnir du reste de crème sure. Couverture ; réfrigérer toute la nuit. Retirer les poitrines de poulet en prenant autant de mélange de crème sure que possible. Rouler le poulet dans la chapelure pour bien l'enrober. Placer dans un plat allant au four. Mélanger la margarine et beurre ; verser la moitié du beurre fondu et de la margarine sur le poulet et cuire au four à 350 degrés pendant

45 minutes. Verser le reste de la sauce au beurre sur le poulet et cuire 5 minutes de plus. Pour 6 personnes.

## 75. POULET EN SAUCE À LA CRÈME SÛRE 2

*2 m. poulets frits, coupés Sel et poivre, au goût*

*1/4 lb de beurre ou de margarine*

*3 c. lait*

*2 cuillères à soupe.*

*Persil haché*

*1/4 c. Sherry*

*1 1/2 c. Crème fraîche*

Assaisonner le poulet avec du sel et du poivre. Faire revenir dans le beurre jusqu'à coloration dorée. Placer le poulet et les jus de cuisson dans la casserole. Couvrir de lait. Cuire très lentement (environ 325 à 350 degrés), environ 30 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajouter le persil et le sherry. Cuire 5 à 10 minutes de plus. Ajouter la crème sure et incorporer à la sauce. Garder au four encore 5 minutes ou plus. Vérifier la cuisson.

## 76. POITRINES DE POULET À LA CRÈME SÛRE AUX CHAMPIGNONS

*4 poitrines de poulet entières, coupées en deux 1 boîte*

*(4 oz) de champignons tranchés, égouttés*

*boîte de crème de champignon*

*1/2 soupe boîte sherry vin*

*1 ch. crème sure Paprika*

Disposez le poulet dans un plat allant au four peu profond afin que les morceaux ne se chevauchent pas. Couvrir de champignons. Mélanger la soupe non diluée, le sherry et la crème sure en mélangeant bien. Verser sur le poulet en le recouvrant complètement. Saupoudrer de paprika. Cuire au four à 350 degrés pendant 1 1/2 heures. Sert 4.

## 77. POITRINE DE POULET AU MIEL-SAUCE AU VIN

*1 ch. vin blanc sec 4 c. sauce soja*

*1/4 c. poudre d'ail*

*poitrines de poulet, sans peau, désossées et couper en pièces*

*4 c. légumes huile 1/2 c. miel 1/2 c. farine*

*1 c. sel 1/2 c. Poivre*

Dans un grand bol, mélanger le vin, la sauce soya et la poudre d'ail. Ajouter les morceaux de poulet, remuer pour enrober et laisser mariner 1 heure au réfrigérateur. Égoutter le poulet, réserver la marinade. Dans une assiette creuse, mélanger la farine, le sel et le poivre. Tremper légèrement le poulet, un morceau à la fois, dans la

farine. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle soit moyennement chaude. Ajouter le poulet et cuire, en le retournant, jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés. Ajouter le miel à la marinade réservée et verser sur le poulet. Couvrir et laisser mijoter environ 15 à 20 minutes ou jusqu'à offre.

Transférer le poulet dans un plat de service et verser la sauce dessus. Servir sur des nouilles au beurre. Sert 4.

## 78. CASSEROLE DE POULET

*1 c. poulet, cuit et coupé en petit pièces*

*1/4 lb de nouilles aux œufs*

*1 boîte de crème de poulet soupe*

*4 c. Mélange à farce Stove Top*

*1 bâton de beurre, fondu*

*1/2 c. lait*

Beurrer 1 casserole de 1 1/2 pinte. Cuire les nouilles selon l'emballage, égoutter et verser dans le plat. Garnir de poulet cuit et de soupe au poulet. Mélanger le beurre avec le mélange à farce et mettre sur le dessus de la soupe. Verser le lait sur le dessus

cocotte . Cuire au four à 350 degrés pendant 25 minutes. Pour 4 à 6 personnes.

## 79. CASSEROLE DE POULET

*1 (10 oz.) boîte de blé mince, écrasé 2 c. poulet, cuit et coupé en dés*

*(15 oz) d'asperges coupées en pointes 1 (8 oz) de châtaignes*

*d'eau coupées en tranches 2 boîtes de crème de poulet soupe*

*1 ch. Mayonnaise Hellmann's 1c. fromage cheddar, râpé 1 bâton de beurre ou de margarine*

Mélanger la soupe et la mayonnaise. Placer la moitié des biscuits au blé broyés au fond d'un plat de cuisson graissé de 9 po x 13 po. Déposer la 1/2 du mélange de soupe et mayonnaise, puis les asperges, les champignons, les dés de poulet, les châtaignes d'eau et le fromage cheddar. Garnir du reste du mélange de soupe et de mayonnaise. Faire fondre le beurre et mélanger avec le reste des Thins au blé. Saupoudrer uniformément sur la cocotte. Cuire au four à 350 degrés pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit chaud et bouillonnant sur les bords.

## 80. POULET CHARDONNAY

*(6 oz) de poitrines de poulet désossées et sans peau*

*2 cuillères à soupe.*

*Beurre*

*2 cuillères à soupe.*

*Échalotes, hachées*

*1 ch. champignons frais, tranchés*

*1/4 c. chardonnay (ou autre vin blanc sec)*

*1 cuillère à soupe.*

*jus de citron Farine*

*1 cuillère à soupe.*

*Légumes, huile*

*1/4 c. crème épaisse*

*Persil haché*



1 livre plat de poulet ; mettre de côté. Dans le beurre, faire revenir les échalotes ; ajouter les champignons et faire revenir 2 à 3 minutes. Ajouter le vin et le jus de citron ; laisser mijoter 6 à 7 minutes. Enfariner le poulet et assaisonner si désirer.

Faire revenir dans l'huile dans une poêle.

Ajouter la crème au mélange de champignons et chauffer jusqu'à réduction. Sur des assiettes de service chaudes, déposer les champignons sur les poitrines de poulet. Saupoudrez de persil haché et servez immédiatement.

## 81. POULET AU CURRY

*10 pilons de poulet (ou autres coupes)*

*3 med. Patates*

*4 c. curry en poudre (ou plus si désiré)*

*8 onces. Crème sure 2 g.*

*cuisson des oignons 2 » morceau frais gingembre*

*3 gousses d'ail Sel au goût*

*5 cuillères à soupe.*

*Huile de cuisson 1 c. eau*

Couper les oignons de cuisson, le gingembre et l'ail en petits morceaux. Mettez-les dans un robot culinaire et hachez-les finement. Peler et couper les pommes de terre en quartiers. Mélanger la poudre de curry avec un peu d'eau pour faire une pâte. Faire chauffer l'huile dans un antiadhésif.

Four néerlandais. Faire sauter le mélange d'oignons hachés jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Ajouter la pâte de curry et faire sauter en mélangeant bien pendant 2 minutes. Ajouter le poulet et les pommes de terre. Bien mélanger. Cuire, à couvert, environ 2 minutes. Ajouter aigre crème et eau. Bien mélanger. Porter à ébullition et réduire le feu pour laisser mijoter. Cuire, couvert, à feu doux environ 30 minutes. Le curry a meilleur goût si préparé à l'avance et servi plus tard avec du riz moelleux chaud ou un repas complet épais pain.

## 82. POULET AU CURRY

*10 pilons de poulet (ou autres coupes) 3 med. Patates*

*4 c. curry en poudre (ou plus si Souhaité)*

*8 onces. Crème sure 2 g. cuisson des oignons 2 » morceau frais  
gingembre*

*3 gousses d'ail Sel au goût*

*5 cuillères à soupe. Huile de cuisson 1 c. eau*

1. Couper les oignons de cuisson, le gingembre et l'ail en petits morceaux. Mettez-les dans un robot culinaire et hachez-les finement. Peler et couper les pommes de terre en quartiers. Mélanger la poudre de curry avec un peu d'eau pour faire une pâte. Faire chauffer l'huile dans un antiadhésif

2. Four néerlandais. Faire sauter le mélange d'oignons hachés jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Ajouter la pâte de curry et faire sauter en mélangeant bien pendant 2 minutes. Ajouter le poulet et les pommes de terre. Bien mélanger. Cuire, à couvert, environ 2 minutes. Ajouter aigre crème et eau. Bien mélanger. Porter à ébullition et réduire le feu pour laisser mijoter. Cuire, couvert, à feu doux environ 30 minutes. Le

curry a meilleur goût si préparé à l'avance et servi plus tard avec du riz moelleux chaud ou une farine complète épaisse pain.

### 83. ENCHILADAS AU POULET

*6 poitrines de poulet, coupées en deux, cuites et coupé en dés*

*1 méd. Oignon, haché et sauté au beurre*

*8 onces. Fromage à la crème, ramolli*

*1 sm. Boîte de piments verts, hachés*

*1 paquet méd. Tortillas de blé*

*1 boîte de soupe crème de poulet*

*¾ c. eau*

*8 onces. Fromage cheddar à la crème sure, râpé*

Mélanger le poulet, l'oignon, le fromage à la crème et les piments. Verser dans la tortilla de farine et rouler. Placer dans un plat de cuisson en Pyrex graissé, couture vers le bas. Mélanger la soupe, l'eau et la crème sure. Verser sur le dessus des tortillas. Cuire au four préchauffé à 350 degrés pendant 35 à 40 minutes. Saupoudrer de fromage cheddar et chauffer pour faire fondre. Peut être servi avec du riz et des haricots. Peut-être congelé mais omettre le fromage avant la congélation. Pour 8 à 10 personnes.





## 84. POULET FRIT AU RIZ

*1 ch. poulet, coupé en dés et cuit*

*1 c. sauce soja*

*1 ch. riz à grains longs, non cuit*

*1/3 c. huile à salade*

*2 1/2 c. bouillon de poulet*

*2 1/2 c. oignon, haché grossièrement*

*1/4 c. poivre vert finement haché*

*1/4 c. céleri, tranché finement*

*2 œufs, légèrement battus*

*1 ch. laitue, finement râpée*

Mélanger le poulet, la sauce soja et 1/2 cuillère à café de sel et laisser reposer 15 minutes. Cuire le riz dans l'huile chaude dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit doré, en remuant fréquemment. Réduire le feu et ajouter le poulet avec la sauce

soja et bouillon. Laisser mijoter, couvert, de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Retirer le couvercle pendant les dernières minutes. Incorporer l'oignon, le poivron vert et le céleri. Cuire, à découvert, à feu moyen jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Poussez le mélange de riz sur le côté de la poêle et ajoutez les œufs. Cuire jusqu'à ce qu'il soit presque pris, puis mélanger dans le riz. Incorporer la laitue et servir aussitôt.

## 85. QUICHE AU POULET ET AUX PACANES

*1 ch. farine*  
*1/2 c. cheddar fort fromage, râpé*  
*3/4 c. noix de pécan hachées*  
*1/2 c. sel*  
*1/4 c. poivre grossier*  
*1/3 c. légumes huile*  
*3 œufs, battus*  
*8 oz. Crème sure*  
*1/4 c. Mayonnaise*  
*1/2 c. bouillon de poulet*  
*c. poulet, cuit et refroidi*  
*1/2 c. fromage cheddar fort, déchiqueté*  
*1/4 c. oignon émincé*  
*1/4 c. aneth*  
*1/4 c. noix de pécan, hachées*

Mélanger les cinq premiers ingrédients. Incorporer l'huile et réserver 1/4 du mélange. Mettre le reste au fond d'un moule à tarte de 9 po. Cuire 10 minutes à 350 degrés. Mélanger le reste des ingrédients et mettre dans la croûte. Saupoudrer le 1/4 restant du mélange sur le dessus et cuire à 325 degrés pendant 45 minutes.

## 86. POULET SARONNO

*6 poitrines de poulet, désossées, sans peau et réduit de moitié*  
*Sel Poivre*  
*Ail en poudre Curry en poudre Farine*  
*1/4 c. beurre ou margarine*  
*1/2 lb de champignons frais, abondamment découpé en tranches*  
*1/4 c. Amaretto di Saronno Croûte râpée et jus de 1 citron*  
*1 1/2 c. poulet bouillon*  
*1 cuillère à soupe. coquilles de pâté de féculé de maïs*

Couper le poulet en lanières de 1 po de large. Saupoudrer de sel, de poivre, de poudre d'ail et de poudre de cari. Rouler les lanières dans la farine. Chauffer le beurre ou la margarine dans un grand poêle. Faire dorer les morceaux de poulet de tous les côtés. Ajouter les

champignons, l'Amaretto di Saronno, le zeste râpé et le jus. Mijoter 5 minutes. Mélanger le bouillon de poulet et la fécule de maïs. Incorporer le mélange dans la poêle. Remuer à feu doux jusqu'à ce que le mélange bouillonne et épaississe. Assaisonner au goût avec du sel, si nécessaire. Verser le mélange dans la coquille de galette. Garnir de persil et de tomates en dés, si voulu.  
Donne 6 portions.

## 87. XÉRÈS AU POULET

*6 poitrines de poulet, désossées*

*3/4 c. huile d'olive*

*1 bâton de beurre ou de margarine*

*1/4 bouquet de persil*

*1 oignon, haché 2 c. consommé de bœuf*

*3/4 c. tomate jus*

*1/2 c. xérès sec 4 c. Farine*

1. Peler les poitrines, les rouler et les dorer dans le beurre et l'huile d'olive. Mettez les poitrines dans la rôtissoire.
2. Ajouter la farine à l'huile et au beurre et ajouter le reste des ingrédients. Cuire quelques minutes et verser sur le poulet dans la rôtissoire. Couvrir la rôtissoire et cuire à 325 pour
3. 350 degrés pendant environ 2 heures. En cas de congélation (la sauce est meilleure après avoir été congelée pendant une semaine), cuire au four pendant seulement 1/2 heure. Décongeler toute la journée au moment de servir et cuire
4. pour les 1 1/2 heures restantes à 325 degrés.

## 88. POULET ST. STEVENS

*4 poitrines de poulet entières, désossées, sans peau et coupées en deux*

*8 fines tranches de jambon Smithfield (le prosciuto peut être remplacé) 8 fines tranches de fromage suisse*

*1 boîte de soupe aux champignons, non diluée 1/2 pt. Crème fraîche*

*Champignons frais, tranchés 1/4 c. xérès ou madère*

Dans un bol, mélanger la soupe, la crème sure, le vin et les champignons. Placer le poulet dans un plat de 9" x 13" et recouvrir de tranches de jambon. Verser la sauce sur le poulet, en réservant une petite quantité pour plus tard. Saupoudrer de paprika. Cuire, couvert, pendant 45 minutes à 1 heure à 350 degrés. Une fois cuit, recouvrir de fromage et de sauce restante. Cuire quelques minutes supplémentaires jusqu'à ce que le fromage fonde. Sert 8.

## 89. POULET WELLINGTON

*4 poitrines de poulet, désossées et coupées en deux 1 pkg.*

### *Mélange de riz sauvage Uncle Ben's*

*1 paquet Rouleaux de croissants Pillsbury 1 œuf, séparé*

5. Cuire le riz selon les instructions sur l'emballage. Battre le blanc d'oeuf et l'ajouter au riz. Cuillère riz sur la moitié du poulet. Couvrir avec l'autre moitié. Séparez la pâte en 4 morceaux, en utilisant 2 rouleaux pour chaque morceau. Rouler chaque morceau avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce mince.

6. Enroulez un mince morceau de pâte autour du poulet, en le recouvrant complètement. Placer le poulet dans un plat allant au four et le badigeonner de jaune d'œuf. Couvrir le plat de papier d'aluminium. Cuire au four à 350 degrés pendant 30 minutes. Découvrir et cuire encore 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servir avec la sauce aux groseilles (ci-dessous). Pour 4 personnes.

#### **SAUCE:--**

*1 pot de gelée de groseille*

*1 c. Sauce Worcestershire*

*1 c. jus de citron*

*Tiret Tabasco*

*1 c. moutarde sèche*

Mélanger et chauffer à feu doux jusqu'à ce qu'il soit fondu.

## **90. POULET AVEC NIDS**

*8 cheveux d'ange emboîtés*

*8 demi-poitriines de poulet*

*1 c. sel*

*1/2 c. poivre*

*1 c. poudre d'ail*

*1 boîte (6 oz) de champignons tranchés*

*1 paquet (10 oz) épinards hachés surgelés, décongelés et égouttés Bien*

*1 boîte (10 3/4 oz) de crème de poulet*

*2/3 c. eau*

*oz. fromage monterey jack, râpé*

*3 oz. fromage cheddar, déchiqueté*

Cuire les pâtes, en gardant le nid ensemble, environ 2 minutes; bien égoutter. Saupoudrer de sel, de poivre et d'ail en poudre sur le poulet. Mettre le poulet dans un plat de 9" x 13". Déposer des épinards sur chaque poitrine de poulet. Placer soigneusement le nid de pâtes sur le poulet et les épinards. Mélanger la soupe et l'eau dans une casserole. Porter à ébullition. Bien mélanger et verser uniformément sur les nids. Cuire au four à 375 degrés pendant 1 heure. Mélanger le fromage et saupoudrer sur les pâtes. Cuire 5 minutes de plus. Pour 8 personnes.

## 91. CASSEROLE DE POULET CHUNKY

*3 poitrines de poulet, cuites et coupées jusqu'à 2 canettes vertes haricots*

*1 boîte de châtaignes d'eau tranchées*

*2 boîtes de crème de volaille*

*1 c. Mayonnaise*

*2 cuillères à soupe.*

*jus de citron Fromage cheddar, râpé*



Mélanger la soupe, la mayonnaise et le jus de citron. Dans un plat de 9" x 13", disposer les haricots verts, le poulet, les châtaignes d'eau, le mélange de soupe et le fromage râpé. Cuire au four à 350 degrés pendant 45 minutes à 1 heure jusqu'à ce que le mélange bouillonne.

## 92. POULET CONTINENTAL

*1 paquet (2 1/4 oz) boeuf séché,*

*rincé 3 - 4 poitrines de poulet, coupées en deux et désossées*

*6 - 8 tranches de bacon fumé maigre*

*1 (10 3/4 oz.) boîte de crème de soupe aux champignons*

*1/4 c. crème sure mélangée avec 1/4 c. farine*

Disposer le bœuf séché au fond d'une mijoteuse graissée. Enveloppez chaque morceau de poulet d'une lanière de bacon et placez-le sur le bœuf séché. Mélanger la soupe, la crème sure et la farine ensemble. Verser sur le poulet. Couvrir et cuire à feu doux 7 à 9 heures (ou à haute pendant 3 à 4 heures). Servir sur des nouilles chaudes au beurre ou avec du riz. Pour 6 à 8.

## 93. MEDLEY CRÉMEUX DE JAMBON ET DE POULET

*1 cuillère à soupe. beurre*

*1/2 c. champignons frais, tranché*

*1/3 c. beurre*

*1/3 c. farine*

2 1/2 - 3 c. lait, divisé  
1 c. Moitié -moitié  
1 ch. fromage parmesan, fraîchement râpé  
1/2 c. sel  
1/4 c. poivre noir  
1/4 c. noix de muscade  
2 ch. poulet cuit haché  
2 c. jambon cuit haché  
2 paquets (10 oz) coquilles feuilletées surgelées, cuites au four

1. Faire fondre 1 cuillère à soupe de beurre dans une grande casserole à feu moyen ; ajouter les champignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant constamment. Retirer de la casserole et réserver. Faire fondre 1/3 tasse de beurre dans une casserole à feu doux ; ajouter la farine en remuant jusqu'à consistance lisse. Cuire 1 minute en remuant constamment. Progressivement

2. Ajouter 2 1/2 tasses de lait ; cuire à feu moyen, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange épaississe et bouillonne. Incorporer la crème à fouetter et les cinq ingrédients suivants. Cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que le fromage fonde et que le mélange soit lisse ; remuer au poulet et au jambon. Ajouter suffisamment de 1/2 tasse de lait restant pour une consistance plus fine. Pour servir, verser dans des coquilles. Le rendement de la sauce est pour 10 coquilles.

Remarque : Cette recette peut être préparée la veille et réfrigérée. Au micro-ondes ou placez-le sur la cuisinière pour le réchauffer doucement. Peut être servi sur des pâtes. Servir avec une salade verte croquante.

## 94. TETRAZZINI AU POULET FACILE

1/2 paquet nouilles fines  
1 boîte de soupe aux champignons  
1/4 m. boîte de parmesan  
1 boîte (4 oz) de champignons, drainé  
2 - 3 ch. poulet, déchiqueté  
1/2 pt. aigre crème

Faire bouillir les nouilles dans de l'eau salée pendant 8 minutes. Mélanger les nouilles, la soupe, fromage, champignons et poulet dans un bol. Incorporer la crème sure. Placer dans un plat allant au four graissé et cuire au four à 350 degrés pendant 30 minutes. Avant de servir, incorporer un peu plus fromage.

## 95. CASSEROLE DE POULET À LA SAUCISSE THE EYES OF TEXAS

c. poulet, cuit et coupé en dés  
1 lb de porc doux saucisse  
1 ch. céleri, tranché finement  
grappes d'olives vertes, tranchées  
1/2 lb de champignons frais, tranchés (ceux en conserve peuvent être utilisé)

2 gousses d'ail, hachées finement  
 2 boîtes de crème de champignons  
 2 boîtes de crème de poulet  
 2 - 3 ch. bouillon de poulet  
 1/2 c. riz sauvage, non cuit  
 1 ch. riz à grains longs, non cuit  
 1 cuillère à soupe. Sauce Worcestershire (ajouter au mélange de soupe)  
 1/3 c. porto (ajouter au mélange de soupe)



1. Cuire le riz à grains longs selon les instructions. Cuire le riz sauvage environ 45 minutes après l'avoir bien lavé. Égoutter les deux riz et mélanger. Cuire les saucisses dans une poêle à frire jusqu'à ce qu'elles soient cuites ; vidanger la graisse. Mélanger les deux soupes puis ajouter le bouillon de poulet jusqu'à l'obtention d'une sauce moyenne. Faire sauter dans une petite quantité de margarine le céleri, l'ail, les oignons et les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croustillants. Dans une grande cocotte, superposer les riz, le poulet, la saucisse, les légumes et la soupe
2. Mélange. Garnir de croûtons de pain faits maison (ci-dessous) et cuire au four à 350 degrés pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient légèrement tannés et
3. La casserole bouillonne sur les bords. --CROUTONS DE PAIN MAISON-- Faire fondre 1/2 tasse de beurre ou de margarine dans une poêle. Ajouter 3 tranches de pain de mie coupées en morceaux de la taille d'un croûton. Mélangez-les ensemble et mélangez jusqu'à ce que tous les morceaux soient humides de beurre. Répartir les croûtons sur la cocotte et cuire. (Ils valent l'effort supplémentaire.)

## 96. LE POULET DE FRAN

4 poitrines de poulet entières, sans peau et désossées  
 2 boîtes de crème de champignons 1 boîte de lait  
 16 onces. Crème fraîche  
 1 m.c. sac farce Pepperidge Farm

Préparez la farce selon les instructions sur l'emballage et laissez refroidir. Cuire le poulet, couper les poitrines en deux et déposer dans un plat allant au four de 9 po x 13 po. Mélanger la soupe, le lait et la crème sure. Verser sur le poulet. Saupoudrer la farce sur le mélange de soupe. Cuire au four, à découvert, pendant 1 heure à 350 degrés. Pour 8 personnes.

## 97. GRANDE ET FACILE CASSEROLE DE POULET

*2 g. poitrines de poulet, coupées en deux 1 c. margarine*

*1 boîte de soupe crème de poulet*

*3/4 c. vin de sauterne*

*1 boîte (5 oz) de châtaignes d'eau, tranchées*

*1 boîte (3 oz) de champignons*

*1/4 c. poivron vert, haché*

Faire frire le poulet dans la margarine jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer dans un plat allant au four. Mélanger le reste des ingrédients et chauffer dans la poêle pendant 5 minutes à feu doux chaleur. Verser la sauce sur le poulet et couvrir de papier d'aluminium. Cuire au four à 350 degrés pendant 25 minutes. Découvrir et poursuivre la cuisson pendant encore 25 minutes.

## 98. POULET AU CITRON GREC

1. --MARINADE:--

*1 ch. vin blanc fruité 1/4 c. huile d'olive*

*1/4 c. jus de citron frais*

*1 c. zeste de citron fraîchement râpé 1 c. sel*

*1 c. poivre noir fraîchement moulu 3 gousses d'ail écrasées*

*6 kg entiers. poitrines de poulet désossées et sans peau*

*3 c. huile d'olive 2 cuil. beurre*

*2 cuillères à soupe. farine tout usage 1/2 c. sel*

*2 c. moutarde préparée 1 c. lait*

*2 jaunes d'œufs*

*Zeste fraîchement râpé de 1 citron 1 c. jus de citron frais*

*1 c. aneth séché*

*1/4 c. persil frais haché 1 c. Crème fraîche*

*1/4 c. beurre fondu*

*1/2 c. fromage feta, émietté 1 lb de pâtes cheveux d'ange, cuites*

*Al dente et maintenu au chaud*

*1/2 c. fromage muenster, râpé*

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Aplatir légèrement les poitrines de poulet et les placer dans une casserole peu profonde ou dans des sacs en plastique Ziploc et couvrir de marinade. Réfrigérer jusqu'à 12 heures. Jeter la marinade. Chauffer l'huile dans une poêle et faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit

tendre. Trancher et réserver. Dans une casserole, faire fondre 2 cuillères à soupe de beurre ; mélanger la farine et le sel pour créer un roux. Ajouter la moutarde et ajouter lentement le lait, en remuant constamment jusqu'à consistance épaisse et lisse.

En petit bol, mélanger le jaune d'œuf, le zeste de citron et le jus de citron. Fouetter une petite quantité de roux dans le mélange d'œufs. Incorporer ensuite le mélange d'œufs au roux et porter à ébullition douce. Retirer du feu et ajouter l'aneth et le persil. Lorsque le persil flétrit, incorporer la crème sure. Ajouter 1/4 tasse de beurre, 3/4 tasse de sauce aux œufs et de fromage feta aux pâtes cuites ; bien mélanger. Placer dans une casserole graissée de 9 po x 13 po et garnir de tranches de poulet, du reste de la sauce et du fromage. Griller jusqu'à ce que le fromage soit doré. Pour 6 à 8.

## 99. POULET GRILLÉ AVEC SAUCE BARBECUE FLORIDE

*Poulet à griller*

*2 bâtons de beurre*

*1/2 c. vinaigre de cidre*

*1/2 c. ketchup*

*2 bouteilles de raifort préparé*

*(9 oz.) Jus de 3 citrons,*

*ou 1 c. jus de citron*

*1/2 c. sel*

*1/2 c. sauce Worcestershire*

*1 c. sauce piquante (facultatif)*

Dans une cocotte en inox, faire fondre le beurre doucement. Ajouter le vinaigre, le ketchup, le raifort, le jus de citron, le sel, la sauce Worcestershire et la sauce au poivre. Laisser mijoter, à découvert, pendant 20 à 25 minutes pour marier les saveurs. Utiliser comme un arrosage de sauce le poulet. La sauce peut être congelé.

## 100. SAUTÉ DE POULET AU CITRON

*6 demi-poitriines de poulet désossées et sans peau*

*3 c. farine tout usage Aérosol de cuisson antiadhésif 1/4 c.*

*margarine*

*1/3 c. sauce teriyaki*

*3 c. jus de citron*

*1 c. ail frais, haché*

*1/2 c. sucre*

*Riz, cuit*



Rouler le poulet dans la farine pour l'enrober. Vaporiser une poêle de 10 po d'aérosol antiadhésif. Ajouter la margarine et faire fondre. Ajouter les poitrines de poulet. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que le poulet soit légèrement doré, environ 5 à 7 minutes. Tourner le poulet, cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retirer le poulet et réserver. Remuer à la sauce teriyaki, jus de citron, ail et sucre. Remettre le poulet dans la poêle et laisser mijoter 3 minutes. Tourner le poulet et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il soit tendre à la fourchette, environ 2 à 3 minutes. Servir sur du riz. Pour 4 à 6.

## 101. CASSEROLE DE POULET DÉJEUNER

*1 1/2 c. poulet, cuit et coupé en bouchées*  
*1 ch. céleri haché*  
*2 c. oignons, émincés*  
*3/4 c. Mayonnaise*  
*1 1/2 c. riz, cuit*  
*1 boîte de crème de poulet*  
*1 ch. Céréales Spécial K (ou corn flakes, concassées)*  
*1/4 c. amandes*  
*2 cuillères à soupe. Margarine, fondue*

Cuire le riz comme indiqué sur la boîte. Drain. Mélanger le céleri, l'oignon, le poulet, le riz, la mayonnaise et la soupe dans un plat allant au four de 2 pintes. Bien mélanger. Mélanger la margarine, les amandes et le Spécial K. Garnir le mélange de poulet. Cuire, à découvert, à 325 degrés pour 30 à 40 minutes.

## 102. POITRINES DE POULET MARINÉES

*6 très petit. poitrines de poulet entières désossées ou 3 lg. ceux coupés en deux 3 med. gousses d'ail, écrasé*  
*1 1/2 c. sel*  
*1/2 c. cassonade, tassée 3 c. moutarde à l'ancienne*

*1/4 c. vinaigre de cidre Jus de 1 chaux  
Jus de 1/2 lg. citron 6 c. olive huile  
Poivre noir au goût*

**103.** Mettez les poitrines de poulet dans un bol peu profond. Mélanger l'ail, le sel, le sucre, la moutarde, le vinaigre et les jus de lime et de citron. Bien mélanger. Fouettez l'huile d'olive et poivrez. Verser sur le poulet et réfrigérer toute la nuit, couvert. Chiffre d'affaires. Sortir du réfrigérateur 1 heure avant de vouloir cuisiner et laisser revenir à température ambiante. Griller environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète.

## 104. SANDWICHS AU POULET MARINÉ

*3 gousses d'ail hachées  
1/2 c. oignon émincé  
1/2 c. gingembre moulu  
1/4 c. + 2 c. vinaigre de vin blanc  
2 cuil. Huile d'olive  
2 cuillères à soupe. Concentré de jus de pomme surgelé, non dilué*



*4 demi-poitaines de poulet  
(4 oz) sans peau et désossées  
Aérosol de cuisson pour légumes  
4 (2 oz.) petits pains de blé entier, fendus  
1 c. épinards frais tranchés, légèrement tassés  
8 tranches de tomate*

Combiner les six premiers ingrédients dans un grand sac en plastique Ziploc. Ajouter le poulet. Sceller le sac. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures en retournant le sac de temps en temps. Retirer le poulet du sac et réserver la marinade. Enduire la grille du gril d'un aérosol de cuisson; placer sur le gril sur des charbons moyennement chauds. Placer le poulet sur une grille et cuire 8 minutes de chaque côté, en arrosant fréquemment avec la marinade réservée. Les articles restants sont pour le sandwich.

## **105. FAUX POULET KIEV**

*2 poitrines de poulet entières, sans peau, désossées et coupées en deux  
1/2 c. chapelure sèche  
1/3 c. fromage parmesan  
2 c. persil haché  
1 c. sel  
Piment poivre  
1 gousse d'ail émincée  
1 citron  
Un trait de paprika  
1/2 c. beurre ou margarine*



Mélanger la chapelure, le fromage, le persil, le sel et le poivre. Faire fondre le beurre et ajouter l'ail. Piler un peu le poulet si nécessaire. Tremper le poulet dans le beurre à l'ail puis les miettes. Bien enrober. Rouler le poulet en rouleau léger, fixer avec un cure-dent. Placer dans un plat allant au four. Presser le jus de citron sur le tout. Arroser le reste du beurre. Cuire au four à 350 degrés pendant 1 heure.

## 106. POULET RÔTI AU FOUR

*3 livres. morceaux de poulet, sans la peau*

*6 c. farine*

*1 c. sel*

*1 1/2 oz. chapelure*

*1 oz. parmesan*

*Œuf, battu*

*1 c. à soupe. Eau*

Dans un bol, mélanger la farine et le sel. Dans un autre bol, mélanger l'œuf et l'eau. Dans un autre bol, mélanger la chapelure et le fromage. Tremper le poulet dans le premier bol, puis le deuxième bol, puis le troisième bol. Mettre le poulet dans un plat de 9" x 13" vaporisé de Pam. Cuire 1 heure à 375 degrés.

## 107. DIVAN DE POULET POUR LA NUIT

*8 demi-poitrines de poulet, ou 2 lbs. offres de poulet*

*1 - 2 têtes de brocoli frais*

*1 boîte de crème légère de soupe au poulet, non diluée*

*1/2 c. crème sure sans gras*

*1/2 c. mayonnaise légère*

*2 cuillères à soupe. xérès sec*

*1 c. paprika*

*1 c. moutarde préparée*

*1/4 c. poudre de curry*

*1/3 c. fromage parmesan, râpé*

Cuire le poulet, de préférence en le faisant sauter dans une cuillère à soupe d'huile. Hacher grossièrement la viande et réserver. Cuire le brocoli jusqu'à ce qu'il soit tendre et croustillant. Disposer le brocoli dans un plat allant au four de 9 po x 13 po x 2 po légèrement graissé. Mélanger la soupe et les six ingrédients suivants (diluer si nécessaire avec du lait écrémé) ; verser la moitié de la sauce sur le brocoli. Disposer le poulet sur la sauce ; garnir du reste de la sauce. Couvrir et réfrigérer jusqu'à 24 heures. Cuire, à découvert, à 350 degrés pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que bien chaud. Saupoudrer de fromage ; cuire 5 minutes supplémentaires. Rendement : 8 portions.

## 108. POULET AUX CROUSTILLES

*6 poitrines de poulet désossées*

*1 sachet de croustilles, écrasé*

*1 bâton de beurre*

*1/2 c. sel 1/2 c. poivre*

*1/2 c. sel d'ail*

*1/2 c. sel d'oignon*

*1/2 c. paprika*

*1 c. sauce worcestershire*

Préchauffez le four à 350 degrés. Graisser un plat allant au four à bord bas. Faire fondre le beurre et ajouter tous les ingrédients sauf le poulet et les chips. Tremper le poulet dans le beurre puis rouler

dans les chips. Placer le poulet dans le moule préparé et cuire pendant 45 minutes ou jusqu'à tendreté.

## 109. LES SPAGHETTI AU POULET PRÉFÉRÉS DE RALPH ET RADINE

*méd. poulet, cuit et désossé 1 c. margarine*

*1/2 lg. poivron vert, haché 1 oignon moyen*

*1/2 lb de champignons frais, tranchés, ou 1 boîte (4 oz) de champignons, tranchés  
crème de champignons en boîte ou crème de poulet soupe*

*2 boîtes de crème de tomate*

*1 boîte de bouillon de poulet*

*1 pot (7 oz) d'olives vertes, égouttées*

*2 c. sauce worcestershire*

*3 gouttes de sauce tabasco*

*1 c. sel*

*1/4 c. poivre*

*2 paquets de 7 oz. spaghetti*

*5 onces. fromage cheddar fort, râpé*

Cuire les spaghettis selon les instructions sur l'emballage. Faire fondre la margarine dans une grande casserole et ajouter le poivron vert, l'oignon et les champignons. Faites-les sauter ensemble jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les soupes, le bouillon, les olives, la sauce Worcestershire et le tabasco.

Laisser mijoter doucement pendant 15 minutes puis ajouter le poulet, les spaghettis égouttés et saler et poivrer. Retirer du feu et ajouter les 3/4 du fromage. NE PAS cuire après avoir ajouté le fromage. Utilisez le fromage restant en le saupoudrant sur les spaghettis après l'avoir versé dans un plat de service.

## 110. POULET DU DIMANCHE DU RANCHER

*3 livres. morceaux de poulet à la friteuse*

*1 ch. Vinaigrette Hidden Valley Ranch, préparée*

*4 ch. craquelin ou chapelure Sel*

*Poivre, Paprika*

Lavez et séchez les morceaux de poulet. Tremper dans la vinaigrette préparée. Verser la chapelure sur la vinaigrette pour couvrir. Placer dans un moule tapissé de papier d'aluminium. Saupoudrer de sel, de poivre et de paprika. Cuire, à découvert, à 375 degrés pendant 1 1/4 heures. Pour 6 personnes.

## 111. SAUCE AU POULET MARINÉ RHONDA'S

*1 ch. sauce soja*

*3 c. eau*

*3 c. de sirop de Karo noir*

*1/2 c. gingembre moulu*

*5 - 6 gousses d'ail hachées*

*1 c. Worcestershire sauce*

*4 poitrines de poulet entières, sans peau et désossées*

Faire mariner le poulet au moins 4 heures. Griller à feu doux pendant 1 heure.

## 112. BURGERS À LA DINDE CAJUN

*1 œuf, battu*

*1 cuillère à soupe.*

*sauce Worcestershire*

*1/2 c. sel*

*1/2 c. ail en poudre*

*1/2 c. poudre d'oignon*

*1/2 c. piment rouge moulu*

*1/2 c. chapelure fine et sèche assaisonnée*

*1 lb de dinde hachée*

*6 tranches de bacon*



Dans un grand bol à mélanger, mélanger l'œuf, la sauce

Worcestershire, le sel, la poudre d'ail, la poudre d'oignon et le poivron rouge. Ajouter la chapelure et la dinde ; bien mélanger. Façonner le mélange de dinde en six galettes de 3/4" d'épaisseur. Enrouler une bande de bacon autour de l'extérieur de chaque galette et fixer avec un bois cure-dent.

Placer les galettes sur la grille non chauffée d'une lèchefrite. Faire griller à 3 ou 4 po du feu pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'il ne reste plus de rose et que le bacon soit cuit, en le retournant une fois.

Retirez les cure-dents avant de servir. Servir dans des petits pains et garnir de tranches de tomates et de piments chili, si désiré. Donne 6 portions.

### 113. POULET AU VIN

*1 boîte de crème de soupe au poulet*

*1 pkg. Mélange de soupe à l'oignon*

*1/2 c. vin de cuisine rouge*

Mettre les ingrédients dans une casserole à fond épais. Mettez les morceaux de poulet dessus. Couvrir et cuire au four pendant 1 1/2 à 1 3/4 heures à 350 degrés.

### 114. RATS DE POULET

*1 pqt. croissants réfrigérés (tube de 8 carats)*

*2 ch. poulet cuit haché*

*3 oz. fromage à la crème , ramolli*

*3 c. oignon vert haché*

*2 c. lait*

*Pincée de poivre (facultatif)*

*2 c. margarine fondue*

*2 c. chapelure assaisonnée*

Préchauffez le four à 350 degrés. Dans un grand bol à mélanger, combiner le fromage à la crème ramolli, le lait, le poivre, l'oignon vert et le poulet haché. Séparez les rouleaux en 4 carrés de six pouces. Déposer 1/4 du mélange dans chaque carré. Rassemblez les coins et scellez. Placer sur une plaque à biscuits non graissée. Badigeonner de margarine fondue et saupoudrer de chapelure assaisonnée. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes. Sert 4.

### 115. PÂTÉ AU POULET

*2 (10 3/4 oz.) boîtes de crème de soupe de pomme de terre*

*(16 oz.) peut ou pkg. drainé légumes mélangés*

*2 ch. poulet cuit en dés*

*OU 4 à 5 steaks de poulet du jour du marché, cuits*

*1/2 c. lait 1/2 c. thym*

*1/2 c. poivre noir*

*(9 pouces) croûtes à tarte surgelées, décongelé*

Mélanger les 6 premiers ingrédients. Verser dans la croûte à tarte préparée. Couvrir avec la croûte supérieure; sertir les bords pour sceller. Croûte supérieure fendue. Cuire au four à 375 degrés pendant 40 minutes. Refroidir 10 minutes. (6 portions)

## 116. POULET MOZZARELLA

*4 poitrines de poulet entières (désossées)*

*4 œufs*

*Chapelure italienne*

*3/4 lb de margarine*

*1/2 lb de champignons frais*

*1/2 lb de fromage mozzarella*

Couper les poitrines en morceaux de la taille d'une portion. Placer le poulet dans l'oeuf légèrement battu pendant 1 heure. Réfrigérer. Faire revenir les champignons et réserver. Rouler les morceaux de poulet dans la chapelure et les faire frire dans la margarine jusqu'à ce qu'ils soient dorés (10 minutes). Lieu

poulet dans un plat 9 x 13 et mettre les champignons dessus. Chauffer le four à 325 degrés. Cuire 10 à 15 minutes. Ajouter ensuite le fromage par-dessus. Remettre le poulet four jusqu'au fromage fond.

## 117. POULET AU FOUR PARMESAN

*2 friteuses à griller (2 1/2 lb chacune) ou livres équivalentes en poitrines de poulet*

*2 1/4 c. chapelure*

*2/3 c. Fromage parmesan*

*3 c. persil*

*1 c. sel*

*3/4 c. beurre*

*1 c. Moutarde de Dijon*

*1/2 c. Worcestershire*

*1 mc. ail*

*Clou de girofle*



Préchauffez le four à 350 degrés. Rincez le poulet et séchez-le. Mélanger la chapelure, le fromage, le persil et le sel. Dans une casserole, faire fondre le beurre; incorporer la moutarde, la Worcestershire et l'ail. Tremper le poulet dans le beurre, puis rouler dans la chapelure. Tapoter dans un plat peu profond. Cuire au four 1 heure ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

## 118. SALADE DE POULET AU FOUR

*1 boîte de soupe crème de poulet*  
*2 c. poulet cuit*  
*3/4 c. mayonnaise*  
*1 c. jus de citron*  
*1 ch. céleri haché*  
*1/2 sm. oignon, coupé en dés*  
*1/4 c. haché piment*  
*1/2 c. noix de pécan ou amandes, hachées*  
*3 œufs durs, hachés*  
*2 ch. croustilles écrasées*

Mélanger tous les ingrédients sauf les croustilles. Garnir de frites concassées.

Cuire au four à 400 degrés pendant 20 minutes jusqu'à ce que ça bouillonne.

## 119. SALADE DE POULET AU FOUR

*2 ch. poulet en cubes*  
*2 c. céleri, tranché*  
*1 paquet (10 oz) pois verts surgelés*  
*1/2 c. amandes effilées*  
*2 cuillères à soupe.*

*Poivre vert*

*1 c. oignon râpé*

*2 c. piment en dés*

*2 c. jus de citron*

*1/2 c. sel*

*3/4 c. Mayonnaise*

*1 ch. fromage américain râpé*

Bien mélanger tous les ingrédients. Transformer en casserole beurrée de 2 pintes.

Saupoudrer de fromage et cuire au four à 350 degrés pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Donne 10 portions et cela peut être congelé.

## 120. BARBECUE POULET

*1 bouteille de vinaigrette russe Kraft*

*1 pkg. Mélange pour soupe à l'oignon Lipton (sec)*

*1 pot d'abricot conserves*

Verser la vinaigrette dans un bol. Incorporer la soupe et les conserves. Répartir sur les morceaux de poulet. Mariner toute la journée ou toute la nuit. Au four ou au gril.

## 121. POITRINE DE POULET AU MARQUAGE

*4 poitrines de poulet désossées et sans peau*

*1/3 c. farine*

*1/2 c. sel Poivre moulu*

*1/4 c. feuilles d'estragon*

*1/4 c. beurre*

*1/3 c. alcool d'abricot*

*3/4 c. bouillon de poulet*

*1/2 c. Crème fraîche*

Mélanger la farine, le sel, le poivre, l'estragon, draguer le poulet dans le mélange de farine. Faire fondre le beurre, faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le brandy, flamber. Ajouter le bouillon, laisser mijoter à couvert 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Ajouter la crème sure, réchauffer et servir.

## 122. POULET ET RIZ CAROLYN'S

*1 ch. champignons à la crème soupe*

*1 pkg. mélange sec pour soupe à l'oignon*

*1 1/4 boîte d'eau*

*1 ch. riz ordinaire, non cuit*

*4 poitrines de poulet sans peau (peut utiliser désossé)*

Cuire à couvert pendant 2 heures à 350 degrés. Mettre le riz au fond d'un plat à gratin, puis déposer le poulet sur le riz. Verser la soupe et le mélange de riz dessus.

Couverture. Bon "faire devant".

## 123. GOMBO POULET & ANDOUILLE SAUCISSE FUMÉE

*1 poulet coupé Ail en poudre Piment de Cayenne*

*1 ch. haché oignon*

*1 ch. cloche hachée poivre*

*1 c. haché céleri*

*1 1/4 c. farine*

*1/2 c. sel*

*1/2 c. poivre de Cayenne Huile végétale*

*7 ch. stock de poulet*

*1/2 lb de saucisse d'Andoville ou de kielbasa polonaise en cubes de 1/4"*

*1 c. ail haché*

*2 c. gombo (facultatif) riz cuit chaud*



Retirer l'excédent de gras des morceaux de poulet. Frotter sur la

poudre d'ail et le poivre de Cayenne.

Laisser reposer 30 minutes. Dans un bol, mélanger les oignons, le poivron et le céleri. Mettre de côté. Mélanger la farine, 1/2 cuillère à café de sel, 1/2 cuillère à café de poudre d'ail et 1/2 cuillère à café de poivre de Cayenne dans un sac en plastique. Ajouter les morceaux de poulet et secouer. Réserver 1/2 tasse de farine. Dans une poêle épaisse, chauffer 1 pouce d'huile à très chaud. Faire frire le poulet jusqu'à ce qu'il soit brun (5-8 minutes de côté). Égoutter sur du papier absorbant. Verser l'huile refroidie dans une tasse à mesurer en verre. Racler le fond de la poêle et remettre 1/2 tasse d'huile dans la poêle. Placer la casserole sur le feu; incorporer la 1/2 tasse de farine restante en fouettant. Cuisiner; fouetter constamment jusqu'à ce que le roux soit brun rouge (3-4 minutes). Ne brûle pas. Retirer du feu et ajouter les légumes. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Racler le fond du moule. Placer le bouillon dans un grand faitout. Faire bouillir. Ajouter des cuillères à soupe de mélange de roux à la fois. Réduire le feu pour laisser mijoter; incorporer la saucisse d'Andoville et l'ail émincé. Mijoter 45 minutes. Poulet cuit à l'os; couper la viande en morceaux de 1/2 pouce. Incorporer le poulet. Comme plat principal, servir 1/3 tasse de riz dans un bol à soupe avec 1 1/4 tasse de gombo.

## 124. POITRINE DE POULET EDEN ISLE

*12-14 demi-poitrines de poulet, désossées*

*2 bocaux de bœuf haché séché*

*1 carton (8 oz) de crème sure*

*1 boîte de crème de soupe aux champignons*

*12-14 tranches de bacon*

Enrouler une tranche de bacon autour de chaque demi-poitrine. Fixez avec un cure-dent. Étendre le bœuf effiloché au fond d'un plat ouvert. Garnir de poitrines. Couvrir du mélange de soupe et de crème sure. Cuire au four à 300 degrés, recouvert de papier d'aluminium pendant la première heure. Tourner à 250 degrés et cuire 2 heures de plus. Arroser à mi-temps. Retirer le papier d'aluminium pour la dernière 1/2 heure de cuisson. Retirez les cure-dents. Un peu de vermouth ou Sherry peuvent être ajoutés ci-dessus, si désiré. (Pour des portions plus copieuses, rouler 1/2 cuisse de poulet (désossée) à l'intérieur de la poitrine.) Barbara Hayes Joetta puits

## 125. CASSEROLE DE POULET ET BROCOLIS

*1 boîte (10 3/4 oz) de crème de soupe aux champignons*

*1 boîte (10 3/4 oz) de crème de soupe de céleri*

*1 ch. mayonnaise ou lait*

*1 c. jus de citron*

*1 sac (20 oz) de coupes de brocoli surgelées (décongelées et égouttées)*

*3 lb (8 tasses) de poulet cuit (en morceaux sm.)*

*c. fromage cheddar râpé (4 oz.)*

*1 boîte (2,8 oz) de frites oignons*

Chauffer le four à 350 degrés. Graisser légèrement 2 plats de cuisson peu profonds (2 pintes). Fouetter les soupes non diluées, la mayonnaise et le jus de citron dans un bol jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Placer la moitié du brocoli au fond de chaque plat allant au four. Garnir de la moitié du poulet.

Verser le mélange de soupe sur chacun ; étendre pour couvrir ; saupoudrer de fromage. Cuire 25-30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Répartir les oignons sur le dessus. Cuire 5-7 minutes de plus. Pour congeler : refroidir, envelopper hermétiquement dans du papier d'aluminium et congeler jusqu'à 3 mois. Pour réchauffer une cocotte enveloppée surgelée et cuite au four 1 1/2 heures à 350 degrés. Déballez et cuire 10 minutes de plus.

## 126. CASSEROLE DE POULET

*2 ch. dés de poulet cuit 1 boîte de châtaignes d'eau*

*1 boîte champignons*

*1 boîte de crème de champignons soupe*

*3/4 c. Mayonnaise*

*1 ch. riz cuit*

*1 ch. céleri haché*

*1/2 c. effiloché amandes*

*1 ch. craquelins Ritz écrasés*

Mélangé avec 1/2 bâton de margarine fondue

Mélanger tous les ingrédients, sauf les craquelins Ritz. Placer dans une casserole de 9 x 11 pouces. Saupoudrer de chapelure de craquelins. Cuire au four pendant 45 minutes à 350 degrés. Pétille et brun. 6-8 portions.

### **---POULET CASSOULET----**

*1 1/2 c. haricots blancs secs*

*1 méd. grosse poitrine de poulet,*

*couper en bouchées Aérosol de cuisson pour légumes*

*125 grammes. dinde polonaise kielbasa,*

*2 gousses d'ail émincées, haché*

*1 g. oignon, haché*

*1 lg. branche de céleri, découpé en tranches*

*3 livres. carottes, tranchées*

*1/4 c. persil, haché*

*1/4 c. vin blanc sec*

*1 boîte (8 oz) de sauce tomate*

*1 c. thym séché*

*1 c. sel 1/4 c. poivre*

*1 c. sel d'assaisonnement (facultatif)*

*4 c. eau*

Rincez et triez les haricots. Couvrir avec 6 tasses d'eau et faire bouillir 3 minutes. Retirer du feu. Couvrir et laisser reposer 1 heure. Vider et rincer le spray. cocotte avec aérosol de cuisson végétal ; ajouter le poulet, la saucisse, l'ail, l'oignon et céleri.

Faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter les haricots, les carottes, les ingrédients restants et 4 tasses d'eau. Laisser mijoter environ 1 heure en remuant de temps en temps. Vérifier les assaisonnements. J'ajoute parfois du bouillon de poulet. Donne 10 tasses. Très peu calorique. Environ 3 g de matières grasses et 35 mg de cholestérol. 260 calories.

## 127. BAGUETTES DE POULET

2 (10 1/2 oz.) boîtes de crème de soupe aux champignons

1 boîte (3 oz) de nouilles chow mein

1 boîte ou un sac de noix de cajou

2 ch. poulet en dés

1/2 c. eau

1 1/4 c. céleri, coupé

1/4 c. oignon haché Dash poivre



Mélanger l'eau et la soupe; mélange. Réserver 1/2 des nouilles pour le dessus de la casserole. Ajouter les autres nouilles au mélange de soupe avec le céleri, les noix, l'oignon et le poulet et mélanger légèrement. Mettez les nouilles de réserve sur le dessus. Cuire 20-25 minutes dans un four à 375 degrés.

## 128. CASSEROLE DIVAN DE POULET

4 poitrines de poulet, bouillies et désossées et cassées en lg. pièces

*1 g. bouquet de brocoli, cuit*  
*1 c. jus de citron*  
*1/4 c. curry*  
*1 c. Mayonnaise*  
*1 boîte de crème de céleri*  
*1 paquet fromage cheddar râpé*

Étaler les morceaux de poulet au fond d'un plat à gratin graissé. Puis le brocoli. Mélanger les ingrédients restants et verser sur le poulet et le brocoli. Couvrir de fromage Cheddar râpé. Cuire au four à 350 degrés pendant environ 20 à 30 minutes.

## 129. DIABLE AU POULET

*6 poitrines de poulet*  
*4 c. margarine fondue*  
*1/2 c. Miel*  
*1/4 c. moutarde*  
*1 c. sel*  
*1 c. poudre de curry*  
*4 tranches de bacon bien cuit, émietté*

Cuire le poulet au four à 350 degrés pendant 30 minutes. Badigeonner de sauce pendant les 15 dernières minutes et enfin garnir de bacon émietté. Pour 6 personnes.

## 130. POULET ELISABETH

*6 cuillères à soupe.*  
*beurre*  
*8 demi-poitrines de poulet désossées*  
*1 pt. Crème fraîche*  
*8 onces. Fromage bleu*  
*1 c. Léa & Perrins*  
*3 Ails écrasés clous de girofle Persil haché Blanc poivre*

Préchauffez le four à 350 degrés. Graisser un plat de cuisson de 9 x 13 pouces. Faire fondre le beurre dans une grande poêle et faire dorer le poulet. Transférer dans le plat préparé. Mélanger la crème sure, le fromage bleu, Lea & Perrins et l'ail dans un bol. Ajouter le poivre blanc à goûter. Verser sur le poulet. Cuire 45 minutes. Saupoudrer de persil et servir sur du riz ou des nouilles. Pour 8 personnes.

### 131. ENCHILADAS AU POULET 1

*41 poulet (2-3 lb.) cuit et désossé*  
*51 med. oignon, haché*  
*61 boîte de crème de champignons*  
*71 boîte de crème de poulet*  
*81 ch. bouillon de poulet*  
*91 m.c. peut haché piments verts doux*  
*1 pkg. tortillas de maïs (12)*  
*1 lb de fromage à longue corne, râpé*  
*2-3 c. Oléo*

Faire revenir l'oignon haché dans l'oléo. Ajouter les soupes, le bouillon de poulet et les piments verts.

Battre jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajouter le poulet haché à la sauce. Chauffer jusqu'à ébullition. Étalez les tortillas et la sauce jusqu'à ce qu'une grande casserole soit pleine. Garnir de fromage râpé. Cuire au four à 350 degrés pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le tout bouillonne. Peut être préparé la veille et cuit avant de servir le lendemain. Pour 10 à 12 personnes.

### 132. ENCHILADAS AU POULET 2

*1 boîte de poulet désossé ou 3 poitrines de poulet (cuites)*  
*1 boîte de champignons soupe*  
*1/2 boîte de piments verts hachés*  
*1/4 lb de fromage cheddar,*  
*1/4 lb de fromage longhorn râpé, râpé*  
*1 mc. oignon, haché*  
*1 boîte de sauce enchilada*  
*1 pqt. Tortillas*

Faire revenir légèrement l'oignon haché dans l'huile ou la margarine. Ajouter les piments, la sauce enchilada, la soupe et le poulet. Mélanger et chauffer. Mettre dans une cocotte graissée une partie de tortillas, puis versez dessus une petite quantité de mélange de poulet. Couvrir de fromage râpé. Faire les deuxième et troisième couches de la même manière, avec la dernière couche du mélange de poulet et garnir de fromage. Cuire au four à 350 degrés pendant 45 minutes. Pour 4 personnes.

### 133. LASAGNES AU POULET

*8 onces. lasagnes*  
*1 boîte de crème de champignons*  
*2/3 c. lait*  
*1/2 c. sel*  
*1/2 c. Assaisonnement de volaille*

8 onces. fromage à la crème, ramolli  
1 c. fromage cottage à la crème  
1/3 c. oignon haché  
1/4 c. persil haché  
3 ch. en dés cuit poulet  
1 1/2 c. chapelure moelleuse,  
beurré  
1/3 c. farci en tranches Olives



Cuire les nouilles jusqu'à ce qu'elles soient tendres, égoutter et rincer. Mélanger la soupe, le lait, le sel et l'assaisonnement pour volaille dans une casserole et faire chauffer. Battre les fromages ensemble ; puis mélanger olive, oignons et persil. Placer 1/2 des nouilles dans un plat de cuisson beurré de 9 x 13 x 2 pouces et étendre avec 1/2 du mélange de fromage, 1/2 du mélange de soupe et 1/2 du poulet. Répétez les couches. Garnir de chapelure. Cuire au four à 375 degrés pendant 30 minutes. Laisser reposer 10 minutes avant de servir. Pour 6 à 8 personnes. Se fige.

### 134. CASSEROLE DE MACARONIS AU POULET

1 paquet macaronis à la crème non cuits (7 oz.)  
1 boîte de crème de champignons  
1 boîte de crème de céleri  
1/2 lb de Velveeta râpé fromage  
15 oz. bidon châtaignes d'eau  
2 c. poulet cuit en dés  
1/4 c. vert en dés poivre  
1 (2 oz.) pot de piments coupés en dés  
1 sm. peut morceaux de champignons

*1 1/2 c. lait*  
*1 c. Sel*

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol. Réfrigérer toute la nuit. Transformer en casserole en verre beurrée de 9 x 13 pouces. Cuire au four à 350 degrés pendant 1 1/4 heures. Le thon, les crevettes ou la chair de crabe peuvent remplacer le poulet.

### 135. POULET ROYALE

*4 m. poitrines de poulet désossées*  
*1/4 c. farine*  
*1/2 c. sel, si désiré*  
*1/4 c. paprika Poivre*

#### **--REMBOURRAGE:--**

*4 ch. chapelure molle*  
*2 c. oignon*  
*1/2 c. sel*  
*1/8 c. thym Poivre*  
*4 c. beurre fondu*  
*1/2 c. eau*

Mélanger tous les ingrédients de la farce ensemble. Farcir chaque poitrine avec des piques, des brochettes ou du fil. Mettez la farine, le sel, le paprika et le poivre dans un sac en papier ou en plastique. Secouez chaque morceau de poulet pour enrober. Badigeonnez les poitrines de beurre fondu. Cuire au four à 325 degrés pendant 1 à 1 1/2 heures, en retournant une fois. Saupoudrer de persil. Servir avec une sauce aux champignons.

### 136. CASSEROLE DE SALADE DE POULET

*2 ch. poulet cuit haché*  
*1 c. Céleri râpé*  
*1 boîte de soupe crème de poulet*  
*3/4 c. Mayonnaise*  
*1 ch. châtaignes d'eau coupées en dés*  
*1/2 c. amandes effilées*  
*4 c. beurre*  
*1 ch. flocons de maïs écrasés*

Mélanger tous les ingrédients sauf le beurre et les corn flakes. Placer dans une casserole non graissée de 13 x 9 x 2 pouces. Faire fondre le beurre et mélanger avec les corn flakes. Répartir sur la casserole et cuire au four à 350 degrés pendant 45 minutes. Tous les ingrédients peuvent être

mélangés à l'avance, sauf les flocons de maïs et le beurre. Celui-ci doit être posé juste avant la cuisson. La cocotte doit être consommée aussitôt cuite.

### 137. POULET SHISH-KA-BOBS

*3 lb de poulet, coupé en morceaux ou en lanières marinade dans un mélange de*

*1/3 c. sauce teriyaki*

*2 c. huile végétale*

*2 c. sauce chili*

*1/4 c. Miel*

*1 c. sel*

*1/2 c. gingembre moulu*

*1/4 c. poudre d'ail*

Alternez le poulet en brochettes avec les tomates cerises, les champignons, les ananas, les poivrons verts en morceaux, les oignons en morceaux. Griller et déguster.

### 138. CASSEROLE DE POULET ET CREVETTES

*1/2 c. farine*

*1 g. poulet frit, coupé en servant pièces*

*1 oignon, en dés*

*1 gousse d'ail*

*1 boîte de sauce tomate*

*1 c. sel*

*1/2 c. poivre*

*1 cuil. basilic*

*2 c. persil*

*1 c. paprika*

*1 boîte de palourdes hachées*

*1/2 lb de champignons, tranchés*

*1/4 c. Sherry*

*1/2 lb de crevettes, décortiquées et déveinées*

Passer le poulet dans la farine. Faire dorer légèrement à la poêle. Mettre en cocotte. Faire revenir légèrement l'oignon. Ajouter l'ail, la sauce tomate, le sel, le poivre, le basilic, le persil, le paprika, les palourdes avec le liquide, les champignons et le xérès. Mijoter 10 minutes. Verser la sauce sur le poulet. Couvrir et cuire à 350 degrés pendant 1 heure. Au moment de servir, découvrir la casserole et ajouter les crevettes. Couvrir les crevettes de sauce et cuire 10 minutes de plus à 350 degrés. Pour 6 personnes. Peut être servi sur du riz.

### 139. POT DE POULET TARTE

*3 boîtes de viande blanche de poulet, égoutté 1 boîte Veg-All, drainé  
1 boîte de crème de pommes de terre  
1 boîte de crème de champignons  
1/2 c. lait ou 1/2 c. cuisson du xérès sel & poivre  
2 pâtes à tarte Pillsbury  
1 œuf, pour la dorure*

Placer 1 croûte au fond d'un moule à tarte de 9 pouces. Utilisez la dorure à l'œuf sur la croûte. Mélanger poulet, Veg-All, soupe, lait ou sherry, sel et poivre. Mettre en croûte. Garnir d'une autre croûte ; joint. Utilisez de la dorure à l'œuf puis faites des incisions. Cuire au four à 350 degrés pendant 40 minutes. Ne pas mettre sur une plaque à biscuits.

### 140. TARTE AU POULET

*1 poulet, bouilli et désossé  
1 boîte de soupe au poulet à la crème  
1 1/2 c. bouillon de poulet  
1 ch. farine  
1 c. levure chimique 1/2 c. sel  
1 c. poivre  
1 ch. lait  
1 bâton d'oléo, fondu*

Mélanger le poulet, la soupe et le bouillon. Placer dans un plat de 9 x 13 pouces. Faire la pâte en combinant les ingrédients restants. Verser sur le mélange de poulet. Cuire au four à 425 degrés pendant 30 minutes.

### 141. PÂTÉ AU POULET À DOUBLE CROÛTE

*2 tartes (9") réfrigérées croûtes  
1 (6 3/4 oz) de poulet désossé en bouillon, non égoutté & haché  
1 (16 oz.) boîte de légumes mélangés, égouttés  
(10 3/4 oz.) boîte de crème de soupe au poulet, non dilué  
1/4 c. poivre  
1/4 c. assaisonnement pour volaille  
1/4 c. flocons de céleri*

Placer 1 croûte à tarte réfrigérée dans une assiette à tarte de 9  
pouces, selon l'emballage

Instructions (ne pas cuire). Mélanger le poulet et les ingrédients restants ; déposer dans la croûte à tarte. Humidifier les bords de la pâte avec de l'eau ; déposer la croûte restante sur le dessus. Repliez les bords sous et flûtez. Couper les fentes en haut. Cuire au four à 400

degrés pendant

45-50 minutes. Laisser reposer 10 minutes avant de servir. Rendement : Une tarte de 9 pouces.

## 142. POULET CROUSTILLANT À LA MOUTARDE

*2 c. à soupe. Calories réduites mayonnaise*

*2 c. préparé moutarde*

*1/4 c. germe de blé*

*1/3 c. chapelure fine et sèche*

*1/2 c. thym moulu*

*1/4 c. sel*

*4 demi-poitriines de poulet désossées et sans peau*

*Aérosol de cuisson pour légumes*

Mélanger la mayonnaise et la moutarde dans un petit bol ; bien mélanger. Mélanger le germe de blé et les 3 ingrédients suivants dans un bol peu profond. Badigeonner chaque poitrine de poulet avec le mélange de moutarde, enrober le mélange de chapelure. Placer le poulet dans un plat allant au four de 10 x 6 x 2 pouces qui a été enduit d'un aérosol de cuisson. Couvrir et cuire à 350 degrés pendant 40 minutes. Découvrir et cuire 20 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. 4 portions.

## 143. CASSEROLE DE POULET FRAN'S

*8 poitrines de poulet, cuites, en cubes*

*1 pqt. Grandes nouilles*

*1/4 c. beurre, fondu*

*1 boîte de crème de champignons*

*1 boîte de crème de poulet*

*1 point. Crème sure*

*1 c. Sherry*

*1/4 c. oignon râpé*

*1 c. chevronné paprika salé, facultatif*

Faire cuire le poulet 45 minutes dans le bouillon et l'eau. Retirer le poulet, laisser refroidir et couper en cubes.

Cuire les nouilles dans le bouillon et l'eau selon les instructions sur l'emballage, en prenant soin de ne pas trop cuire. Égoutter, mettre au fond d'une casserole graissée de 13 x 9 x 2 pouces. Verser le beurre sur les nouilles. Mélanger tous les ingrédients restants sauf le poulet. Ajouter le poulet sur les nouilles ; puis étaler le mélange de crème sure sur tout. Saupoudrer le dessus de paprika. Cuire au four à 350 degrés pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement brun et que la casserole soit bien chauffée.

## 144. POULET RÔTI À L'ITALIENNE

*1 friteuse, découpée et lavée*

*2-3 c. huile (pour plaque à pâtisserie)*

*2-3 gousses d'ail*

*Feuilles de sauge,*

*persil froissé*

*Sel ail Origan*

*Sel Poivre*



Placer le poulet sur une plaque à pâtisserie recouverte de 2 à 3 cuillères à soupe d'huile. Couper l'ail en dés sur les morceaux de poulet. Saupoudrer d'autres assaisonnements sur le poulet. Cuire au four à 350 degrés pendant 1 heure environ.

## 145. FOUR- POITRINES DE POULET FRIT

*8 demi-poitrines de poulet désossées et sans peau*

*1/2 c. yaourt nature sans gras*

*1/2 boîte de craquelins Ritz, écrasés en chapelure fine*

Tremper le poulet dans le yaourt et rouler dans la chapelure de craquelins. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire au four à 350 degrés 30 minutes de chaque côté. Donne 8 portions.

## 146. ANANAS POULET

*2 ch. poitrines de poulet crues tranchées (1" lanières)*  
*18 cubes d'ananas, en conserve*  
*1 poivron vert entier, coupé en tranches minces de 1" de long*  
*1 ch. céleri cru tranché*  
*Sel et poivre au goût*

### **--SAUCE AIGRE DOUCE:--**

*1 ch. vinaigre blanc*  
*1 c. nectar d'abricot*  
*1 c. cassonade*  
*1 c. Worcestershire*  
*1/2 bouteille de ketchup de tomates*  
*1 c. Fécule de maïs*

Préparez d'abord la sauce en mélangeant tous les ingrédients sauf la fécule de maïs. Laisser mijoter 30 minutes. Épaissir avec de la fécule de maïs diluée dans un peu d'eau. Faire revenir le poulet dans un peu d'huile (ne pas colorer) et ajouter tous les autres ingrédients et remuer constamment. Ajouter la sauce aigre-douce, saler et poivrer au goût.

## 147. CASSEROLE PRESBYTÉRIENNE DE POULET

*2 ch. poulet, cuit et coupé en dés*  
*1 boîte de châtaignes d'eau égouttées, tranché*  
*1 canettes Le Sueur petits pois*  
*1 boîte de crème de poulet soupe*  
*1 c. (léger) aigre crème*  
*1 tube de craquelins Ritz, écrasés*  
*1 bâtonnet d'oléo, fondu*  
*2 cuillères à soupe.*  
*Graines de coquelicot*

Mélanger le poulet, les châtaignes d'eau, les pois, la soupe et la crème sure. Placer dans une casserole graissée de 7 x 11 pouces. Garnir de craquelins mélangés avec de l'oléo et des graines de pavot.  
Cuire 30 minutes à 350 degrés ou jusqu'à ce que le tout bouillonne.

## 148. POULET RÔTI AUX HERBES

*4 demi-poitrines de poulet désossées et sans peau*  
*2 cuillères à soupe. farine tout usage*  
*1/4 c. sauge moulue*  
*1/4 c. thym séché*

*2 cuillères à soupe.*

*Margarine*

*1 boîte (10 3/4 oz) de crème de poulet*

*1/2 c. eau*

Sur du papier ciré, mélanger la farine, la sauge et le thym. Enrober légèrement le poulet du mélange de farine. Dans une poêle à feu moyen-élevé, dans de la margarine chaude, cuire poulet 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés; pousser le poulet de côté. Incorporer la soupe et 1/2 tasse d'eau, en remuant pour détacher les morceaux dorés. Réduire le feu à doux. Couverture; laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Servir sur du riz cuit chaud. Pour 4 personnes.

## 149. CASSEROLE DE POULET À LA CRÈME SÛRE

*3 ch. poulet cuit coupé en dés*

*1 (8 oz.) sac de nouilles*

*1 m.c. peut champignons*

*soupe crème de poulet*

*1 (16 oz.) aigre crème*

*8 onces.*

*Fromage suisse*



Cuire et égoutter les nouilles. Mélanger tous les ingrédients sauf le fromage suisse. Placer dans un moule de 9 x 13 pouces ; garnir de fromage suisse. Cuire au four à 350 degrés pendant 45 minutes.

## 150. TETRAZZINI AU POULET DE MAXINE

*Cuire 1 poulet ou utiliser plusieurs poitrines de poulet bouillies*

*3 c. poulet, haché*

*1/2 c. piment (boîte de 4 oz)*  
*1/2 c. poivron vert, haché*  
*1 boîte de crème de champignons*  
*1 ch. bouillon de poulet ou plus*  
*1 c. sel*  
*1 c. poivre*  
*1 lb de fromage cheddar doux*  
*8 oz. pqt. spaghetti, cuit*

Mélanger tous les ingrédients sauf la moitié du fromage. Couvrir de papier d'aluminium. Cuire au four à 350 degrés pendant 45 minutes. Retirer le papier d'aluminium et ajouter le reste de fromage et chauffer jusqu'à ce qu'il soit fondu. C'est super avec une salade verte et du français chaud pain.

## 151. POULET TETRAZZINI

*5 ch. poitrine de poulet désossée, cuite, coupée en cubes*  
*2 ch. Crème fraîche*  
*7 onces. pqt. skimmers prêt à couper*  
*spaghetti*  
*2 boîtes de soupe de poulet à la crème, non dilué*  
*8 oz. boîte de morceaux de champignons égouttés*  
*1 bâtonnet d'oléo, fondu*  
*Poivre blanc au goût*  
*1 ch. fromage parmesan râpé (fraîchement)*

Mélanger tous les ingrédients sauf le fromage. Il n'est pas nécessaire de cuire les pâtes, à condition de réunir les ingrédients une demi-journée avant la cuisson. Placer le mélange dans une casserole de 13 x 9 pouces (graisée). Peut être congelé. Lorsque vous êtes prêt à cuire, saupoudrez de fromage sur le dessus. Cuire au four à 350 degrés pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le tout bouillonne. Pour 12 personnes.

## 152. POULET AIGRE-DOUX

*4u poitrines de poulet entières, fendues*  
*4 hauts de cuisse de poulet (non fendus)*  
*1 (18 oz.) pot de conserves d'abricots*  
*1 (8 oz.) bouteille vinaigrette russe*  
*1 env. mélange de soupe à l'oignon*

Placer le poulet dans un grand plat de cuisson peu profond. Mélanger les ingrédients restants et verser sur le poulet, en essayant d'enrober tous les

morceaux. Cuire au four à 350 degrés pendant 75 minutes. Servir avec du riz brun et verser un peu de sauce dessus. Dans malgré des ingrédients inhabituels, c'est délicieux.

### 153. PAËLLA

*1/2 lb de crevettes, nettoyées*

*1 gousses d'ail, écrasées*

*2 cuillères à soupe.*

*Beurre ou margarine*

*1 c. féculé de maïs*

*1 1/4 c. bouillon de poulet*

*1 boîte (14 1/2 oz) de tomates hachées avec liquide*

*1/2 c. pepperoni en tranches*

*1 paquet (10 oz) de pois surgelés, décongelés*

*1/4 c. poivre de Cayenne*

*1 1/2 c. riz minute sec*

*1/8 c. Safran*



Faire sauter les crevettes et l'ail dans le beurre jusqu'à ce que les crevettes soient roses environ 2 minutes. Remuer dans la féculé de maïs et cuire 1 minute. Ajouter le bouillon, les tomates, le pepperoni, les pois et le poivre de Cayenne. Porter à pleine ébullition en remuant de temps en temps. Incorporer le riz et le safran. Couvrir et retirer du feu. Laisser reposer 5 minutes. Aérer à la fourchette. Donne 4 portions.

## 154. HERBED-TURQUIE-EN-SAC

*1 (10 livres) Turquie*

*2 cuillères à soupe*

*persil séché*

*1 c. sauge frottée*

*1 c. marjolaine*

*1 c. thym*

*1 c. sarriette*

*1/2 c. Romarin*

*1 cuillère à soupe.*

*farine*

Rincez la dinde et séchez-la. Mélanger le persil et les 5 ingrédients suivants dans un mélangeur ; traiter 1 minute. Saupoudrer la cavité et l'extérieur de la dinde avec le mélange d'herbes. Secouer la farine dans un grand sac de cuisson; placer dans un grand plat à rôti d'au moins 2 pouces de profondeur. Placer la dinde dans le sac selon les instructions. Insérez le thermomètre à viande. Cuire au four à 325 degrés jusqu'à ce que le thermomètre atteigne 185 degrés.

Retirer du four et ouvrir le sac. Retirer la dinde et laisser reposer 15 minutes avant de découper. Servir avec la vinaigrette. Donne 10 à 12 portions.

## 155. BURGERS DE LA TURQUIE DU SUD-OUEST

*1 lb. dinde hachée Douce en bouteille salsa*

*1/2-3/4 lb de champignons*

*1 c. huile à salade*

*1/2 c. sel*

*à soupe. Mayonnaise*

*4 petits pains Kaiser ou pains à hamburger*

Dans un bol, mélanger la dinde hachée et 1/4 tasse de salsa; façonner en 4 galettes. Faire griller ou griller jusqu'à ce qu'ils perdent leur couleur rose en les retournant une fois. Pendant ce temps, émincer les champignons. Dans une poêle à feu moyen, dans de l'huile à salade chaude, cuire les champignons et le sel jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, en remuant fréquemment. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise et 1/3 tasse de salsa. Pour servir, coupez chaque rouleau en deux. Étendre le mélange de mayonnaise sur les moitiés inférieures des petits pains. Garnir de galettes de dinde et champignons.

## 156. POULET CAMPAGNARD

*Poulet*

*Oignon*

*Saindoux*

*Piment de la Jamaïque*

*Feuille de laurier*

*Sel Poivre*

Faire dorer le poulet dans une petite quantité de saindoux avec l'oignon, ajouter l'assaisonnement et les épices, cuire lentement en tournant pour ne pas coller ou brûler jusqu'à ce qu'il soit cuit.

## 157. POULET CASSEROLE

*1 poulet entier, coupé*

*1 (8 oz) de crème sure*

*1 boîte (10 3/4 oz) de crème de champignons*

*1 paquet mélange de soupe à l'oignon sec*

*1 (3 oz.) peut nouilles chow mein*

Coupez le poulet en morceaux de service - placez-les dans une casserole assez grande pour contenir le poulet confortablement. Mélanger la crème sure, la soupe aux champignons et le mélange pour soupe à l'oignon. Étendre le mélange de soupe sur le poulet. Couvrir de nouilles chow mein et cuire au four à 325 degrés pendant 1 1/2 heures.

## 158. PÂTÉ AU POULET

*2 boîtes (10 3/4 oz) de crème de brocoli*

*1 ch. lait*

*1/4 c. feuilles de thym écrasées*

*1/4 c. poivre*

*4 ch. légumes coupés cuits (brocolis, carottes, pommes de terre, etc.)*

*2ch. cubes de poulet ou de dinde cuits*

*31 boîte (10 oz.) Biscuits feuilletés Hungry Jack*

Dans un plat allant au four de 3 pintes, combiner la soupe, le lait, le thym et le poivre. Remuer dans les légumes et le poulet. 2. Cuire au four à 400 degrés pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le mélange commence à bouillonner. Pendant ce temps, coupez chaque biscuit en quartiers. 3.

Retirer le plat du four; remuer. Disposer les morceaux de biscuits sur le mélange de poulet chaud.

Cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

## 159. CASSEROLE DE NOUILLES AU POULET

*1 boîte de soupe crème de poulet*

*1/2 c. lait*

*1 paquet Nouilles boulettes Meullers (pour 6 personnes)*

*1 (6 oz ou plus) poulet*



Cuire les nouilles selon les instructions sur l'emballage. Ajouter le poulet, la soupe et le lait. Laisser mijoter 15 minutes et servir chaud. Ajouts et substitutions - thon au lieu de poulet ; crème de champignons au lieu de crème de poulet ; pois, maïs ou votre préféré légume.

## 160. POULET AU FOUR

*Utilisez un moule de 9 x 12 pouces.*

*1/2 bâton de beurre*

*1 oignon émincé*

*1 poulet (peut en utiliser 2)*

*1 boîte de champignons*

*1 boîte de crème de poulet*

*1 boîte de crème de céleri*

*1 boîte de crème de champignons Paprika*

Parsemer les poulets de beurre - ajouter les oignons, les champignons - mélanger les soupes ensemble - verser sur le tout - saupoudrer de paprika. Cuire 1 heure à 375 degrés.

## 161. POULET ORIENTAL

*1/2 c. beurre*

*1/2 c. farine*

*1 c. sel*

*1 ch. crème*

*3 ch. lait*

*2 ch. bouillon de poulet*

*2 c. poulet en cubes*

*1/2 c. champignons émincés sautés*

*1/2 c. Amandes blanchies*

*1 ch. châtaignes d'eau tranchées*

*1/4 c. lanières de piment*

*1/4 c. Sherry*

Faire fondre le beurre au bain-marie, ajouter la farine et le sel, cuire jusqu'à ce qu'il bouillonne - ajouter la crème, le lait et le bouillon de poulet, en remuant jusqu'à consistance lisse. Cuire à l'eau chaude pendant 30 minutes. Juste avant de servir, ajouter le reste ingrédients et bien chauffer. Servir sur un soufflé, du riz ou du fromage coquille.

## 162. CASSEROLE DE POULET

*2 poitrines de poulet, cuites et effilochées*  
*1 sac de vinaigrette aux herbes Pepperidge Farm*  
*boîtes de soupe au poulet et aux nouilles*  
*1 boîte de soupe à la crème de poulet*  
*3 œufs, battu*  
*1/2 bâton de beurre ou de margarine, fondu*

Beurrer un moule à gâteau de 9 x 13 pouces. Mélanger 3/4 de sac de vinaigrette, de poulet, de soupes et d'œufs.  
Mettre en plat. Arroser de beurre et saupoudrer du reste de vinaigrette. Cuire au four à 325 degrés pendant environ 40 minutes.

## 163. POULET GLACÉ AU MIEL (FAIBLE EN MATIÈRE GRASSE)

*1 cuillère à soupe.*  
*Gingembre*  
*1/4 c. sauce soja faible en sodium*  
*1/2 c. Sherry à soupe.*  
*Oignon finement haché*  
*1 1/2 c. Miel*  
*5-6 poitrines de poulet désossées et sans peau*



Mélanger le gingembre, la sauce soja, le xérès, l'oignon et le miel. Verser sur un côté du poulet et faire griller 5 minutes. Tourner et verser le reste des ingrédients de l'autre côté du poulet. Faire griller 3 à 5 minutes de plus.

## 164. POULET GLACÉ À L'ANANAS

*4 poitrines de poulet, sans peau et désossé*

*1 (15 oz.) peut émincer les échalotes d'ananas pour garnir la viande*

*Sel et poivre*

*2 c. margarine*

*1/4 c. cassonade tassée*



Saler et poivrer les poitrines de poulet, les faire dorer dans la margarine à feu moyen. Lorsqu'il est doré, ajouter l'ananas et le sucre. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le liquide épaisse et forme une sauce. Servir - peu d'oignons verts sur la viande.

## 165. SAUTÉ DE LÉGUMES AU BROCOLI DE POULET

*2 cuillères à soupe. Margarine, divisée*

*4 demi-poitrines de poulet désossées et sans peau (environ 1 lb)*

*1 ch. brocoli coupé*

*1/2 c. émincé carottes*

*1 ch. champignons tranchés*

*1 boîte de soupe crème de brocoli Campbell's*

*1/3 c. lait*

*1/8 c. Poivre*



Dans une poêle à feu moyen, dans 1 cuillère à soupe de margarine chaude, cuire le poulet 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés. Retirer le poulet ; garder au chaud.

Dans la même poêle, dans le reste de la margarine, cuire le brocoli, les carottes et les champignons 5 minutes, en remuant souvent. Incorporer la soupe, le lait et le poivre. Chauffer jusqu'à ébullition. 3.

Remettre le poulet dans la poêle. Réduire le feu à doux ; laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. 4 portions. Temps de préparation : 10 minutes. Temps de cuisson : 20 minutes.

## 166. 20 MINUTES POULET PARMESAN

*4 demi-poitrines de poulet désossées et sans peau (environ 1 lb)*

*1 œuf, légèrement battu*

*1/2 c. chapelure assaisonnée*

*2 c. margarine ou beurre*

*1 3/4 c. Sauce à spaghetti Prego*

*1/2 c. fromage mozzarella râpé*

*1 c. fromage parmesan râpé*

*1/4 c. persil frais haché*

À l'aide de la paume de la main, aplatir le poulet à une épaisseur uniforme. Tremper le poulet dans l'œuf puis dans la chapelure pour l'enrober. Dans une poêle à feu moyen, dans de la margarine chaude, dorer le poulet des deux côtés. Ajouter la sauce Prego. Baisser la température. Couverture ; mijoter 10 minutes. Parsemer de fromages et de persil. Couverture ; laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage fonde. 4 portions.

## 167. POULET À L'AIL

*1 bouteille d'huile d'olive*

*2-3 gousses d'ail*

*Poulet entier, coupé en morceaux ou 5 poitrines 6 pommes de terre, pelées et tranchées finement*

*Sel et poivre*

Préchauffer le four à 450 degrés. Verser l'huile d'olive dans un moule de 13 x 9 pouces. Ajouter les gousses d'ail. Cuire les clous de girofle jusqu'à ce qu'ils éclatent. Ajouter les pommes de terre en tranches et les morceaux de poulet.

Baisser le four à 400 degrés et cuire 45 minutes. Retourner le poulet après 30 minutes. Assaisonner au goût avec du sel et du poivre.

## 168. POULET SAUTÉ

*4 poitrines de poulet désossées sans peau assaisonnement Old Bay*

*Huile d'olive*

Saupoudrer Old Bay sur les poitrines. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire - feu moyen. Faire sauter le poulet en le retournant souvent jusqu'à ce qu'il soit cuit, 5 à 10 minutes.

## 169. POULET AU FOUR ET RIZ

*1 paquet (10 oz) Riz jaune vierge*

*3 c. eau bouillante*

*1 bâton de margarine ou de beurre, doux Cuisses, hauts de cuisse ou poitrine de poulet Oignons émincés ou coupés en dés au goût (facultatif)*

Préchauffez le four à 350 degrés. Graisser un plat oblong. Mélanger le riz et la margarine ou le beurre. Étaler au fond d'un plat beurré. Ajouter de l'eau bouillante dessus, puis déposer les morceaux de poulet dessus. Couvrir le plat de papier d'aluminium et enfourner 1 heure. Découvrir et saupoudrer de paprika (facultatif) et faire dorer pendant 20 minutes supplémentaires. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser 2 tasses d'eau "plus" une boîte de bouillon de poulet.

## 170. PAS DE POULET PEEK

*1 paquet Uncle Ben est sauvage riz*

*1 boîte de crème de champignons soupe*

*1 boîte de crème de céleri soupe*

*1 boîte à soupe d'eau*

*1 cuil. persil*

*Une pincée de poudre de curry*  
*4-6 poitrines de poulet, désossées et sans peau*  
*1/2 pkg. Soupe à l'oignon Lipton*

Préchauffez le four à 350 degrés. Graisser un plat de cuisson de 9 x 13 pouces. Mélanger les 6 premiers ingrédients ; verser dans un plat allant au four. Déposer la poitrine de poulet sur le dessus. Saupoudrer mélange à soupe sur le poulet. Couvrir hermétiquement de papier d'aluminium. Cuire 2 1/2 heures. Ne regardez pas avant 2 heures et demie. Laisser reposer 15 à 30 minutes avant portion.

## 171. CASSEROLE DE POULET ET ZITI

*1 pot de sauce à spaghetti (au choix variété)*  
*5c. ziti cuit (6 oz non cuit)*  
*1 1/2 c. poulet ou dinde cuit en cubes*  
*1 ch. fromage Mozzarella râpé*  
*1 c. fromage parmesan râpé*



Utilisez une casserole de 2 pintes - mélangez la sauce à spaghetti, le ziti cuit, poulet et 1/2 tasse de Mozzarella. 2. Saupoudrer du reste de mozzarella et de parmesan. 3. Cuire au four à 350 degrés pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que chaud et bouillonnant. Donne 6 portions.

## 172. POULET DIVIN

*4 poitrines de poulet*  
*2 ou 3 boîtes (10 oz) de tiges de brocoli surgelées, cuites*  
*2 boîtes de crème de poulet*  
*1 c. Mayonnaise*

*1/2 c. poudre de curry*  
*1 ch. chapelure molle (ou chapelure de craquelins)*  
*2 cuillères à soupe.*  
*Beurre fondu*  
*1 c. jus de citron*  
*125 grammes. pqt. fromage rapé*

Cuire le brocoli et disposer dans un plat allant au four. Ajouter les morceaux de poulet. Mélanger la soupe, la mayonnaise, le citron et la poudre de curry. Verser sur le poulet. Saupoudrer de fromage, de chapelure et de paprika. Cuire 1/2 heure à 350 degrés.

### 173. POITRINES DE POULET À LA CRÈME

*4 demi-poitrines de poulet, désossées, sans peau et rincées*  
*1/4 c. farine*  
*1/2 c. sel*  
*1/2 c. poivre*  
*2 cuil. beurre*  
*2 cuillères à soupe. à soupe d'huile végétale*  
*1/4 lb de champignons, tranchés*  
*3/4 c. ail, haché*  
*1 oignon vert, haché*

1. Ajouter le sel, le poivre et la farine.
  2. Tremper les poitrines de poulet dans le mélange de farine assaisonnée, secouer l'excédent.
  3. Ajouter le beurre et l'huile végétale dans la sauteuse, cuire sur feu moyen.
  4. Cuire les poitrines de poulet pendant 2 1/2 minutes de chaque côté.
  5. Ajouter les champignons, l'ail - cuire environ 1 minute de plus jusqu'à ce que le poulet soit presque cuit, ajouter l'oignon haché.
  6. Égoutter le gras de la poêle et réserver.
- Environ 4 portions.

### 174. POULET ITALIEN AUX LÉGUMES FRAIS

*2 poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en deux*  
*1 (16 oz.) boîte de tomates*  
*1 sm. boîte d'olives noires*  
*1 courgette, découpé en tranches*  
*1 courge d'été, tranchée 1 poivron vert, tranché*  
*Poignée de haricots verts frais*  
*1 med. oignon, coupé en quartiers*

*1/2 c. Origan*  
*1/4 c. basilic*  
*Sel et poivre*  
*Poudre d'ail*  
*Fromage mozzarella, râpé*

Assaisonner le poulet avec du sel, du poivre et de la poudre d'ail. Faire revenir le poulet dans une grande poêle. Couvrir de tomates. Couvrir la casserole et laisser mijoter 20 minutes. Ajouter les légumes frais et garnir d'origan et de basilic - couvrir la casserole et continuer à mijoter pendant 20 minutes. Ajouter les olives noires et recouvrir de fromage Mozzarella.

Continuer à mijoter jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir sur du riz blanc.

## 175. POULET ET RIZ SAUVAGE

*1 paquet (6 oz) Riz sauvage de l'oncle Ben (original)*  
*1 boîte de crème de poulet soupe*  
*1 boîte crème de céleri soupe*  
*1 boîte champignons*  
*1 poulet entier, coupé*  
*1 paquet Mélange pour soupe à l'oignon de Lipton*

Beurrer un moule de 13 x 9 pouces. Mélanger le riz, la soupe et les champignons et étaler au fond du moule. Placer les morceaux de poulet sur le mélange de riz et saupoudrer de mélange à soupe à l'oignon. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four à 350 degrés pendant environ 1 1/2 heures. Pour 4-5 personnes.

## 176. POITRINES DE POULET

*4u poitrines de poulet, coupées en deux et désossées*  
*8 tranches de fromage suisse*  
*1/3 pqt. Pepperidge Farm farce*  
*1 boîte de crème de poulet*  
*1/4 c. lait 1/4 c. margarine*

Mettre les poitrines de poulet, côté peau vers le bas, dans un plat de 9 x 13 pouces. Déposer une tranche de fromage sur chaque morceau. Diluer la soupe avec du lait et répartir le mélange également sur chaque morceau. Faire fondre la margarine. Mélanger avec la vinaigrette et saupoudrer sur le dessus. Couverture. Cuire au four à 325 degrés pendant 2 heures. Découvrez les 40 dernières minutes.

## 177. POULET PARISIENNE

*4-6 livres. Poitrines de poulet*

*1 boîte de crème de champignons condensée  
3 oz. (2/3 c.) champignons, avec liquide  
1 ch. crème sure laitière  
1/2 c. cuisson du xérès ou du vin blanc Paprika*

Placer la poitrine de poulet dans un plat allant au four de 11 x 7 x 1 1/2 pouces. Mélanger aigre crème, crème de champignons, champignons et xérès et verser sur le poulet. Saupoudrer généreusement de paprika. Cuire au four à 350 degrés environ 1 à 1 1/4 heures ou jusqu'à tendreté. Servir avec des peluches chaudes riz.

## 178. CASSEROLE DE POULET

*1 (2-2 1/2 lb) de poulet, bouilli et désossé  
1 boîte de crème de champignons  
1 boîte de crème de poulet  
1 (8 onces) de crème sure  
1 (8 oz) Cheez Whiz  
1 bâton de beurre ou de margarines  
1 1/2 manchons de craquelins Ritz ou de biscuits salés  
Graines de coquelicot*

Mettre les morceaux de poulet de la taille d'une bouchée au fond d'un plat de 9 x 13 pouces. Mélanger les soupes (non diluées), la crème sure et le Cheez Whiz dans un bol de taille moyenne. Mettez ce mélange sur le poulet. Saupoudrer les graines de pavot sur le mélange de soupe. Faire fondre le beurre en bâtonnet. Écrasez les craquelins. Mélanger, puis saupoudrer uniformément sur la casserole de poulet. Cuire au four à 350 degrés pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils bouillonnent et soient dorés. Pour 6 personnes. C'est un favori de la famille !

## 179. POULET ET RIZ DÎNER

*1 poulet, assez gras pour votre ensemble famille  
Un peu de beurre ou de margarine  
Sel et poivre  
Riz - Je préfère le style bouillir dans un sac d'Uncle Ben (assez pour votre Famille)*

Laver le poulet. Mettez plusieurs noisettes de beurre ou de margarine sur la peau. Saupoudrez de sel et de poivre. Cuire au four à 350 degrés pendant environ 1 heure.

Arroser le poulet après 30 minutes. Riz - suivez les instructions sur le riz en sachet d'ébullition d'Uncle Ben - c'est rapide, facile et délicieux. Sauce - quand le poulet est cuit, retirez- le de la poêle. Chauffer les jus de cuisson à feu moyen sur la cuisinière.

Bien mélanger 1/4 tasse de farine avec 1/2 tasse d'eau. Ajoutez-le graduellement au jus de cuisson du poulet pendant qu'il bout. Vous n'aurez peut-être pas besoin de tout le mélange de farine et d'eau, mélangez au goût. Faire bouillir lentement pendant 10 minutes à feu doux. Servir chaud.

## 180. CASSEROLE DE POULET CROQUANT

*2 boîtes de poulet désossé, égoutté*

*1 boîte de crème de poulet*

*1 boîte de soupe de lait évaporé*

*1 m.c. boîte de champignons, égouttés*

*1 1/4 c. riz minute*

*1/2 bâton de margarine, coupé en tranches*

*1/2 c. amandes effilées*

Mélangez et placez dans un plat à gratin. Cuire 45 minutes à 375 degrés.



## 181. POULET AU JARDIN

*Aluminium déjouer*

*Poulet prêt à cuire pièces Sm. patates*

*Tomates cerises Med.*

*oignons*

*Champignons frais Vert poivrons*

*Sauce Worcestershire*

*Sel, poivre, paprika*

*Beurre ou margarine*

Coupez des morceaux de papier d'aluminium de 40 pouces pour chaque convive. Plier le papier d'aluminium

4        moitié . Placer le poulet, la pomme de terre, la tomate, l'oignon, les champignons et le poivron vert sur du papier d'aluminium.

Saupoudrer de Worcestershire, de sel, de poivre et de paprika. Point avec

5        beurre . Plier le papier d'aluminium. Cuire au four à 450 degrés (dans une casserole peu profonde) environ une heure ou cuire sur des charbons incandescents. Retourner le paquet toutes les 20 à 30 minutes.

## 182. CASSEROLE DE NOUILLES AU POULET

*1 m.c. pqt. nouilles aux oeufs*

*1 boîte de poulet cuit, égoutté*

*1 boîte de crème de poulet*

*1 boîte de soupe lait*

*Beurre Chapelure Sel et poivre*

Cuire les nouilles dans de l'eau bouillante. Drain. Mélanger la soupe, le lait, le poulet, le sel et le poivre dans une casserole. Porter à ébullition. Retirer du feu et ajouter aux nouilles dans une cocotte beurrée. Saupoudrer de chapelure. Cuire au four à 300 degrés pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que bouillonnant et brun.

## 183. POULET SUISSE

*1 bâton de margarine ou de beurre*

*1/2 c. lait*

*10 demi-poitrines de poulet désossées*

*10 tranches de fromage suisse*

*1 boîte de crème de poulet*

*1 paquet Mélange de vinaigrette aux herbes Pepperidge Farm (sm.)*

Placer la poitrine de poulet dans un grand plat allant au four. Saupoudrer de sel et poivrer (saler avec parcimonie). Déposer 1 tranche de fromage sur chaque poitrine. Mélanger la boîte de soupe

avec 1/2 tasse de lait et verser sur le poulet. Faire fondre la margarine ou le beurre et mélanger avec le mélange à vinaigrette et étaler sur le poulet. Cuire au four à 325 degrés à découvert pendant 1 1/2 heures.

## 184. CASSEROLE DE POULET DU SUD

*1 poulet à frire (2 1/2-3 livres ), coupé 1/2 livre de bacon  
4 méd. pommes de terre, paré 1 lg. oignon, tranché finement 1 c. assaisonnement pour volaille 1 c. sel  
1/2 c. poivre noir  
1/2 c. échalotes hachées, oignons verts ou oignons émincés  
2 cuillères à soupe. Persil frais haché*

Lavez et séchez le poulet. Dans un faitout, faire frire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirer le bacon. Ajouter le poulet, bien dorer de tous les côtés. Retirer de la cocotte en morceaux brunis.

Couper les pommes de terre dans le sens de la longueur en 3 tranches. Ajouter la graisse de bacon. Brun des deux côtés. Retirer et déposer sur le poulet.

Garnir les pommes de terre d'oignons. Saupoudrer d'assaisonnements à volaille, de sel, de poivre, d'échalotes et de persil. Garnir de bacon. Couvrir. Cuire au four à 350 degrés pendant 40 minutes.

Vous pouvez ajouter 2 tasses de haricots verts, de brocoli, de chou-fleur ou de courge. Étalez les légumes supplémentaires sur le poulet avant d'ajouter les pommes de terre et oignons.

## 185. FESTIN DE POULET SAUTÉ

*1 ch. riz brut de marque Uncle Ben's converti d'origine  
1 lb de poitrines de poulet désossées et sans peau  
3 c. fécule de maïs, divisée  
3 c. sauce soya, divisée  
3 c. xérès sec , divisé  
1 lg. gousse d'ail, hachée  
4 c. huile d'arachide ou huile de carthame, divisée  
1 g. carotte, en julienne  
1 g. poivron vert ou rouge, coupé en lanières  
1 g. oignon émincé  
1/4 lb de champignons frais, tranchés*

Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Pendant ce temps, couper le poulet en morceaux carrés de 1 pouce; mélanger avec un mélange de 2 cuillères à soupe de fécule de maïs et 1 cuillère à soupe de sauce soja et de xérès et d'ail. Laisser reposer 30 minutes. Mélanger la fécule de maïs restante, le xérès et 2/3 tasse d'eau; mettre de côté. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile dans un wok chaud ou une grande poêle jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Ajouter le poulet et sauté 4 minutes; retirer. Faire chauffer le reste de l'huile dans la même poêle. Ajouter les

carottes, le poivron et l'oignon; faire sauter 4 minutes. Ajouter les champignons; faire sauter 30 secondes. Incorporer le mélange de poulet et de fécule de maïs. Cuire en remuant jusqu'à ce que la sauce bout et s'épaissit. Retirer du feu; incorporer le reste de la sauce soya. Servir sur du riz.

6        Donne 4 portions.

## 186. POULET ET NOUILLES (FAIT MAISON)

*4 poitrines de poulet*

Faire bouillir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Réserver le bouillon de poulet.

Laisser refroidir un peu la poitrine puis retirer la viande en morceaux.

Remettre les morceaux de poulet dans le bouillon. --

### **NOUILLES:--**

*1 ch. farine tout usage 1/2 c. sel*

*2 œufs, battus*

Mélanger la farine et le sel. Ajouter l'oeuf. Retourner la pâte sur une surface bien farinée. Pétrir et couvrir, laisser reposer 30 minutes. Abaisser la pâte sur une surface farinée, en la retournant encore et encore jusqu'à ce qu'elle soit mince comme du papier. Laissez la pâte sécher 1 heure, puis coupez-la en lanières, puis laissez les nouilles sécher complètement. Ajouter les nouilles au poulet et cuire environ 20 minutes. Vous pouvez ajouter du sel et du poivre au goût.

## 187. DINDE FRIT

*1 dinde sein*

*1 ch. farine tout usage*

*1 c. paprika*

*4 c. sel 1/2 c. poivre*

*2 ch. chapelure*

*2 œufs*

*1/2 c. lait*

Chauffer 1 pouce d'huile à salade à 370 degrés. Couper la dinde en lanières. Mélanger la farine, le paprika, le sel et le poivre dans un bol - et la chapelure dans un autre. Mélanger les œufs et le lait. Tremper la dinde dans le mélange de farine, puis le mélange d'œufs, puis la chapelure. Frire quelques morceaux à la fois environ 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter sur du papier absorbant.

## 188. SAUCE AU POULET AU CITRON

4 1/2 c. sucre

4 1/2 c. jus de citron

4 1/2 c. stock de poulet

3/4 c. sel

2c. féculé de maïs

Un 1/2 c. huile de sésame

Un 1/2 c. colorant alimentaire jaune (facultatif)

Un Écorce de citron Quelques gouttes d'extrait de citron

Cuire la sauce jusqu'à ce qu'elle soit épaisse à feu vif, en remuant constamment. Verser la sauce sur les morceaux de poulet cuits. Servir chaud.

## 189. SAUCE BARBECUE POUR POULET

2 ch. Vinaigre

1/2 c. sel

1/2 bâtonnet d'oléo

1 c. chaud poivre

1/2 c. eau

Cuire tous les ingrédients dans une casserole jusqu'à ce que le sel soit dissous et à une bonne ébullition. Badigeonner le poulet plusieurs fois pendant la cuisson au barbecue.

## 190. AILES DE POULET MARINÉES

3 livres. Ailes de poulet

1/2 c. sauce soja

1/3 c. huile à salade

1 oignon, émincé

1 cuillère à soupe. mélasse

gousses d'ail (ou saupoudrer d'ail en poudre)

1 c. moutarde sèche

1 c. Accent

Couper les ailes en deux; coupez la pointe et jetez-la. Mélanger tous les autres ingrédients et verser sur les morceaux de poulet. Laisser mariner 7 à 8 heures au réfrigérateur, couvert.

Disposer les morceaux sur une plaque à biscuits et cuire à découvert 1 1/2 heures à 375 degrés. (Retourner une fois au bout d'une heure.) Rendement : 30 à 40 portions.

## 191. POULET AU CITRON

*2 poulet entier*

*1 cuillère à soupe. huile végétale 1 œuf*

*2 c. fécule de maïs*

*1 c. sel*

*1 c. sauce soja (claire ou foncée)*

*1/4 c. poivre blanc huile végétale*

*1/4 c. farine tout usage*

*1/4 c. eau*

*à soupe. Fécule de maïs*

*2 c. huile végétale*

*1/4 c. pâtisserie un soda*

*1/4 c. sel*

*1/2 c. bouillon de poulet*

*1/4 c. Miel*

*Citron jus*

*2 cuillères à soupe. Sirop de maïs léger*

*2 c. vinaigre*

*1 cuillère à soupe. Huile végétale*

*1 c. ketchup*

*1 gousse d'ail finement hachée*

*1/2 c. sel*

*Poivre blanc*

*Zeste de 1/2 citron*

*1 cuillère à soupe. Fécule de maïs*

*1 c. froid eau*

*1/2 citron, tranché finement*



Retirer les os et la peau du poulet ; couper chaque poitrine en quatre. Placer le poulet dans un plat peu profond en verre ou en plastique. Mélanger 1 cuillère à soupe d'huile végétale, l'œuf, 2 cuillères à café de fécule de maïs, 1 cuillère à café de sel, la sauce soja et 1/4 cuillère à café de poivre blanc ; verser sur le poulet. Tourner le poulet pour enrober les deux côtés. Couvrir et réfrigérer 30 minutes. Retirer le poulet de la marinade ; réserve Marinade.

Chauffer l'huile végétale (1 1/2 pouces) dans un wok à 350 degrés. Mélanger la marinade réservée, la farine, 1/4 tasse d'eau, 2 cuillères à soupe de fécule de maïs, 2 cuillères à soupe d'huile végétale, le bicarbonate de soude et 1/4 cuillère à café de sel. Tremper les morceaux de poulet un à la fois dans la pâte. Frire 2 morceaux à la fois jusqu'à ce qu'ils soient brun clair, 3 minutes.

Égoutter sur du papier absorbant. Augmentez la température de l'huile à 375 degrés. Faire frire le poulet en une seule fois jusqu'à ce qu'il soit doré, en le retournant une fois, environ 2 minutes. Égoutter sur du papier absorbant. Couper chaque morceau transversalement en 5 ou 6 morceaux ; placer en simple couche sur un plat chauffé. Bouillon de poulet chaud, miel, jus de citron, sirop de maïs, vinaigre, 1 cuillère à soupe d'huile végétale, ketchup, ail, 1/2 cuillère à café de sel, tiret de

Blanc et le zeste de citron jusqu'à ébullition. Mélanger 1 cuillère à soupe de fécule de maïs et 1 cuillère à soupe d'eau ; incorporer à la sauce. Cuire et remuer jusqu'à épaississement, environ 10 secondes. Retirer le zeste de citron. Garnir de tranches de citron ; verser la sauce sur le poulet. Donne 8 portions.

## 192. CORDON BLEU AU POULET

*2 poitrines de poulet entières désossées*

*Sel et poivre au goût*

*4 tranches de fromage suisse*

*4 tranches de jambon cuit de*

*1/8 de pouce d'épaisseur*

*6 c. farine*

*2 œufs, battus*

*1 cuillère à soupe.*

*eau*

*cuillères à soupe.*

*bon pain sec chapelure*

*4 c. Beurre*

Retirer la peau des poitrines de poulet et la jeter. Entre deux morceaux de papier ciré, aplatir les poitrines avec un maillet en bois jusqu'à ce qu'elles soient assez fines. Couper chacun en 2 morceaux dans le sens de la largeur. Assaisonner au goût avec du sel et du poivre. Déposez une tranche de fromage et une tranche de jambon sur chaque morceau de poitrine et roulez. Mélanger les œufs avec de l'eau et tremper le poulet dans l'œuf, puis dans la farine, puis à nouveau dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Faire fondre le beurre dans un plat allant au four et cuire le poulet à 350 degrés pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Donne 4 portions.

## 193. POULET ET BISCUITS DE NANA

*1 sachet de cuisson au four Reynolds*

*2 c. farine*

*1 paquet (15 à 16 oz.) mélange de sauce, poulet*

*1 1/2 c. eau*

*boîte de biscuits au babeurre réfrigérés*

*6-8 pilons de poulet (ou 4 poitrines de poulet ou 6-8 cuisses)*

*4 méd. carottes, tranchées*

*2 branches de céleri, tranchées*

*1/4 c. ail en poudre Sel et poivre*

Préchauffez le four à 350 degrés. Secouez la farine dans le sac de cuisson pour four Reynolds. Placer dans un plat allant au four de 9 x 13 pouces. Ajouter le mélange à sauce, la poudre d'ail et l'eau.

Pressez le sac pour mélanger les ingrédients. Placer les carottes et le céleri dans le sac en une couche uniforme. Saupoudrer le poulet d'assaisonnements ; déposer sur les légumes. Disposer les biscuits autour du poulet. Fermer le sac avec une attache en nylon ; couper des fentes de 6 pouces dans haut. Cuire jusqu'à ce que le poulet soit tendre, 50-55 minutes. 10 dernières minutes, versez 1 boîte de petits pois égouttés dans le sac et continuez la cuisson ; Fais attention de ne pas te brûler car de la vapeur peut s'échapper du sac de cuisson lorsqu'il est ouvert. Sert 4.

## 194. POITRINES DE POULET AU BASILIC ET AUX TOMATES AU FROMAGE

### --SAUCE:--

*3 c. beurre ou margarine*

*2 c. tomates mûres en cubes*

*1/3 c. oignon haché*

*7 onces. pâte de tomate*

*1 cuillère à soupe.*

*feuilles de basilic*

*1/2 c. sel*

*1/4 c. poivre*

*2 c. ail frais haché*

*3 poitrines de poulet entières désossées, sans peau, coupées en deux*

### --GARNITURE:--

*1 ch. chapelure fraîche 1/2 c. persil frais haché*

*2 cuillères à soupe. beurre ou margarine, fondu 6 oz. Fromage mozzarella, coupé en lanières*

Chauffer le four à 350 degrés. Dans un moule de 9 x 13 pouces, faire fondre 3 cuillères à soupe de beurre au four. Dans un bol moyen, mélanger le reste des ingrédients de la sauce sauf le poulet; mettre de côté. Placer le poulet dans un plat allant au four, en le retournant pour l'enrober de beurre. Verser le mélange de sauce sur le poulet. Cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la garniture sauf le fromage. Placer les lanières de fromage sur le poulet; saupoudrer du mélange de garniture. Poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre à la fourchette et que la chapelure soit brune.

## 195. POITRINE DE POULET DU SUD-OUEST

### --MARINADE:--

*2/3 c. huile végétale*

*1/3 c. chaux jus*

*2 cuillères à soupe.*

*Piments verts hachés*

*1 c. ail frais haché*

*2 poitrines de poulet entières désossées et sans peau, coupées en deux*

*8 tranches de fromage Cheddar Salsa*

Dans un plat allant au four de 9 pouces, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter les poitrines de poulet, laisser mariner en retournant une fois au réfrigérateur au moins 45 minutes. Préparez le gril. Retirer le poulet de la marinade. Drain. Griller le poulet 7 minutes, tourner. Continuez à griller jusqu'à ce qu'ils soient tendres à la fourchette. Garnir chaque morceau de fromage. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le fromage fonde. Servir avec salsa.

## 196. POULET MARINÉ

**--SAUCE:--**

*2 boîtes de jus d'ananas*

*1 c. cuisson sherry*

*1/2 c. soja sauce*

*1/3 c. sucre*

Faire tremper le poulet sans peau et désossé pendant la nuit. Cuire environ 1/2 heure à feu doux; plus longtemps si cuit au four. Servir sur du riz.

## 197. BOUCHÉES DE POULET

*2 poitrines de poulet entières, sans peau et désossé*

*1/4 c. beurre*

*2 c. Moutarde façon Dijon*

*1 gousse d'ail écrasée ou sel d'ail au goût*

*1 cuillère à soupe.*

*Persil haché*

*1 cuil. jus de citron*

*1/4 c. chapelure fine et sèche*

*1/4 c. parmesan râpé fromage*

Couper les poitrines de poulet en cubes de 3/4 de pouce. Dans une poêle moyenne, faire fondre le beurre. Incorporer la moutarde, l'ail, le persil et le jus de citron. Ajouter le poulet. Faire sauter à feu moyen 5 à 10 minutes en retournant le poulet constamment. Ajouter la chapelure et le parmesan et enrober le poulet uniformément. Verser dans un plat de service. Servir chaud ou en hors-d'œuvre ou avec du riz en plat principal.

## 198. YOGOURT POULET PAPRIKA

3 c. margarine

1 1/3 c. oignon émincé

1 c. paprika

2 1/2 à 3 lb de poulet à griller et à frire, coupé

1 c. sel

1 ch. eau chaude

1 cube de bouillon de poulet

1/4 c. poivre

1 cuillère à soupe.

Fécule de maïs

1 c. eau froide

8 onces. Yaourt nature en carton



Faire revenir l'oignon dans la margarine jusqu'à ce qu'il soit doré ; mélanger au paprika. Ajouter le poulet, bien colorer. Dissoudre le cube de bouillon dans de l'eau chaude, ajouter à la poêle avec du sel et du poivre.

Couvrir et laisser mijoter 35 à 45 minutes jusqu'à ce que le poulet soit très tendre. Dissoudre la fécule de maïs dans de l'eau froide, mélanger au yaourt. Incorporer dans la poêle. Réchauffez.  
Servir avec des Spaetzles, des dumplings ou des nouilles. Pour 6 personnes.

## 199. POULET PAPRIKA

*5 lb de morceaux de poulet*  
*3 c. beurre*  
*3 c. huile*  
*1 1/2 c. oignon finement haché*  
*3-4 c. paprika hongrois doux*  
*4 c. bouillon de poulet (4 cubes)*  
*3-4 c. eau (juste pour couvrir)*  
*2 cuillères à soupe.*  
*Farine mélangée à 2 c.*  
*Crème fraîche*

Faire bouillir le beurre, l'huile, l'oignon, le paprika, le bouillon et l'eau dans une casserole à fond épais, ajouter le poulet.  
Laisser mijoter couvert jusqu'à tendreté. Retirer le poulet, puis les os et la peau.  
Ajouter le mélange de farine et de crème sure et le poulet. Ne faites plus bouillir.  
Servir avec du riz cuit. Donne 6 portions.

## 200. POULET ET FARCE

*1/2 poulet, cuit et cassé en sm. pièces*  
*1 paquet Farce sur la cuisinière*  
*1 boîte de crème de poulet*  
*3/4 de boîte de lait*

Mélanger le mélange à farce selon l'emballage. Placer les morceaux de poulet au fond d'un plat de 8 x 8 pouces. Garnir de farce. Mélanger la soupe avec du lait qui sera grumeleux.  
Verser sur le tout. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four pendant 25 minutes à 350 degrés.

## 201. TACOS DOUX AU POULET

*10 méd. tortillas de farine*  
*4 1/4 c. oignon haché*  
*2 cuillères à soupe.*  
*Beurre ou margarine*  
*1 boîte (8 oz) de sauce tomate*  
*1/2 c. sel à l'ail*

*1/2 c. sel*

*1/2 c. cumin en poudre*

Dans une poêle, cuire rapidement 4 filets de poitrine de poulet, coupés en lanières de 1/4 de pouce de large, et l'oignon dans le gras jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que l'oignon soit tendre. Ajouter la tomatesauce, sel d'ail, sel et cumin. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 15 à 20 minutes. Pour servir, placez le mélange de viande chaud sur les tortillas chauffées et garnissez avec un choix de garnitures. Rouler façon burrito. Donne 10 portions. CHOIX DE REMPLISSAGE : Fromage râpé, tomates hachées, laitue râpée, olives mûres dénoyautées tranchées et taco sauce.

## 202. LOU'S LUCKY POULET ET MACARONI

1 lb de poulet coupé en cubes

1 lb de macaronis en spirale

1 paquet brocoli haché surgelé

1 boîte de morceaux de champignons

2 bâtonnets de margarine

Poudre d'ail au goût

Cuire et égoutter les macaronis. Mettre de côté. Cuire le brocoli selon les instructions. Égoutter et réserver. Faire revenir les cubes de poulet. Ajouter le poulet, le brocoli, les champignons et la margarine fondue aux macaronis et assaisonner au goût avec du sel, du poivre et d'ail.

## 203. POULET MARSALA A LA DAN GARRIS

1 8 demi-poitriines ou cuisses de poulet

2 1/2 c. chapelure assaisonnée

3 1/4 c. parmesan

4 1/2 c. ail en poudre

5 1 c. huile

6 1/2 c. eau

7 1/4 c. margarine ou beurre fondu

8 1/3 c. Vin de marsala ou xérès



Placer la chapelure, le fromage et la poudre d'ail dans un sac en plastique ; ajouter les morceaux de poulet un à la fois et secouer pour bien enrober le poulet. Placer dans un plat allant au four peu profond avec de l'huile et de l'eau. Secouer le reste du mélange de chapelure sur le poulet.

Verser le beurre fondu ou la margarine sur le dessus du poulet. Cuire à découvert pendant 45 minutes à 350 degrés. Ajoutez ensuite le Marsala ou le sherry, couvrez de papier d'aluminium et poursuivez la cuisson à 325 degrés pendant 15 minutes supplémentaires.

## 204. BROCHETTE DE POULET

2 lb de porc plus 2 lb de veau, coupés en cubes

9

10 \* Surprise : pas de poulet ! Déposer sur de petits bâtonnets de bois. Battre les œufs, tremper la viande, rouler dans la farine, l'œuf, puis la chapelure de corn flakes. Faire dorer à la poêle. Placer la viande dans une rôtissoire avec 1 tasse d'eau et le jus de cuisson de la poêle. Saupoudrer d'ail. Cuire à découvert à 350 degrés pendant 1 heure. Délicieux avec une salade grecque et du pain plat. Favori de l'ancien temps.

## 205. POULET DE CAMPAGNE

11 3 à 6 poitrines de poulet désossées ,  
coupées en lanières de 2 à 3 pouces

12 6 tranches de fromage suisse

13 1 boîte de crème de poulet 1/2 boîte de  
lait

- 14 2 ch. farce mixte
- 15 1/4 c. beurre fondu

16

17 Placer le poulet au fond de la casserole, déposer le fromage par-dessus. Ajouter la soupe et le lait, verser sur le poulet. Mélanger la farce et le beurre fondu et verser sur le poulet. Cuire au four à 325 degrés pendant 1 1/2 heures.

## 206. POULET ET RIZ SAUVAGE

- 18 1 1/2 poulets cuits , enlever la peau et les os
- 1 boîte de riz sauvage Uncle Ben's
- 2 c. eau
- 1/2 c. piment vert haché
- 2 boîtes de soupe de crème de champignons
- 1 boîte de soupe de lait
- Sel et poivre au goût
- 1 paquet (8 oz) Mélange à farce Pepperidge Farm
- 2 bâtons de beurre

Remplir le fond d'un moule de 9 x 13 pouces avec du poulet cuit. Cuire le riz dans 2 tasses d'eau et mélanger avec le poulet. Ajouter le poivron vert, la soupe, le lait, le sel et le poivre. Mélanger.

Faire fondre le beurre et mélanger avec la farce. Saupoudrer sur le dessus de la cocotte. Cuire au four à 350 degrés pendant 30 à 40 minutes. Couvrir le moule de papier d'aluminium avant la cuisson.

## 207. POULET CITRON-ESTRAGON

- 19 2 cuillères à soupe. Margarine
- 20 8 méd. sans peau, désossé demi-poitriines de poulet (1 1/2 kg.)
- 21 2 ch. champignons frais, couper en deux 2 gousses d'ail, haché
- 22 3 c. Cerise séchée
- 23 1/2 c. à thé d'estragon écrasé 1/2 c. poivre citron assaisonnement 1 boîte (14 1/2 oz) de poulet bouillon
- 24 1/4 c. Crème fraîche
- 25 Épinards cuits chauds ou nouilles aux œufs Tranches de citron frais coupées en quatre (facultatif)
- 26 1/3 c. farine



Dans une poêle de 12 pouces, faire fondre la margarine à feu moyen-vif. Ajouter le poulet, les champignons, l'ail, le xérès, l'estragon et l'assaisonnement au poivre citronné. Cuire, à découvert, pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose, en le retournant une fois.

Retirer le poulet et les champignons à l'aide d'une écumoire. Dans un bocal à vis, combiner le bouillon de poulet et la farine ; agiter jusqu'à homogénéité. Ajouter le mélange dans la poêle. Cuire et remuer à feu moyen-vif jusqu'à épaississement et bouillonnement. Retirer environ 1/2 tasse du mélange de la poêle et incorporer à la crème sure.

Remettre dans la poêle avec le poulet et les champignons. Chauffez; ne pas faire bouillir. Servir sur des nouilles cuites chaudes. Garnir de tranches de citron, si voulu.

Pour 8 personnes.

## 208. POULET EN SAUCE AU FROMAGE

--SAUCE BLANCHE:--

2 cuillères à soupe.

beurre

1/2 c. sel

1/8 c. Poivre

Mélanger dessus à feu doux dans une casserole, puis ajouter :

1 c. lait 1 c. fromage cheddar fort

1/4 c. xérès Une pincée de piment fort

Remuer sur le feu jusqu'à ce que la sauce épaississe et que le fromage fonde. Pointes de brocoli Tranches de blanc de poulet, étuvé

Placer les pointes de brocoli au fond d'un plat allant au four avec les tranches de poitrines de poulet. Verser la sauce sur le poulet,

saupoudrer de parmesan ou de fromage romano.  
Cuire au four à 350 degrés pendant 30 minutes, servir sur du riz.

## 209. POITRINES DE POULET

1/2 c. vinaigrette  
2 c. Moutarde de Dijon  
1 c. Miel  
4 demi-poitrines de poulet désossées et sans peau  
(environ 1 1/4 lb)

Mélanger la vinaigrette, la moutarde et le miel. Placer les poitrines de poulet sur le gril ou sur la grille d'une lèche frite; badigeonner de la moitié du mélange de vinaigrette. Griller ou griller 8 minutes; Tourner le pinceau avec le reste de la vinaigrette. Continuez à griller ou à griller 8 à 10 minutes de plus ou jusqu'à tendreté.

## 210. DOIGTS DE POULET

5 lb de poulet désossé poitrines  
1 1/2 c. Mayonnaise  
3 c. haché oignon  
3 c. moutarde sèche ou régulière  
2 c. chapelure  
2 ch. graines de sésame

Mélanger la mayonnaise, l'oignon et la moutarde. Couper le poulet en morceaux de la taille d'un doigt. Rouler le poulet dans le mélange. Mélanger la chapelure et le sésame graines. Rouler le poulet dans le mélange sec. Placer sur une plaque à biscuits, arroser d'huile et cuire 15-20 minutes à 400 degrés. Servir nature ou avec une trempette au miel. --CHÉRI

### **PLONGER:--**

2 ch. Mayonnaise  
4 c. Chéri

Mélanger ensemble. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

## 211. POULET DIVAN

1 1/2 à 2 lb de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en morceaux  
2 c. huile  
1 paquet brocoli, fleurettes ou brocoli coupé  
1 ch. bouillon de poulet  
1 boîte de crème de champignons

1 2/3 c. Riz minute

Faire dorer le poulet dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit cuit, environ 5 minutes. Ajouter le bouillon, le brocoli et la soupe et porter à ébullition. Incorporer le riz, couvrir et retirer du feu. Laisser reposer 5 minutes. Garnir de parmesan, si désiré. Donne 4 portions. Mareesa Tomaino

## 212. MARINADE DE POULET RAPIDE ET FACILE

1/2 c. huile 1 c. vinaigre

1 1/2 c. assaisonnement pour volaille

2 c. sel

1/4 c. poivre 1 œuf Paprika

Mélanger tous les ingrédients. Ajouter 1 gros ou 2 petits poulets. Réfrigérer plusieurs heures.

## 213. POULET, LÉGUMES, RIZ CASSEROLE

4 poitrines de poulet

1/3 c. Vinaigrette italienne

2/3 c. riz (CRU

1 sac (16 oz) de brocoli, carottes, châtaignes d'eau, etc. congelés

1 boîte d'oignons frits

1 boîte 3/4 env. bouillon de poulet

1/2 c. Épices italiennes

Verser la vinaigrette sur les filets de poulet dans un moule de 8 x 12 pouces. Cuire au four à 400 degrés à découvert pendant environ 10 minutes, si congelé (sinon, 5 minutes). Placer le riz, les légumes et la moitié des oignons sur le poulet. Mélanger le bouillon et les assaisonnements. Verser sur le tout. Cuire 25 minutes supplémentaires. Garnir avec les oignons restants. Cuire 2 minutes.

## 214. CASSEROLE DE POULET ET DE RIZ DE BEMA

27 6 demi-poitrines de poulet, roulées dans les saisons de volaille et le persil

1/2 lb. margarine

28 1 ch. poivron vert haché 1 c. oignon haché

29 4 ch. bouillon de poulet (2 canettes College Inn)

30 1 ch. riz (le riz sauvage et long d'Uncle Ben fonctionne bien)

Placer les poitrines de poulet côté peau dans un plat allant au four avec la margarine et cuire au four à 350 degrés pendant 1/2 heure. Retirer temporairement les poitrines, incorporer les poivrons et les oignons, ajouter le riz. Placer le poulet sur le dessus, côté peau vers le haut. Cuire à 350 degrés pendant au moins une heure. C'est un bon plat préparé à l'avance qui ne convient pas seul pour la famille mais aussi pour l'entreprise.

## 215. POULET CACCIATORE

- 31 4 poitrines de poulet entières (8 moitiés)
- 32 3 boîtes (7 oz) de pâte de tomate
- 33 8 bidons d'eau
- 34 2 poivrons
- 35 2 oignons
- 36 1 gousse d'ail, écrasée
- 37 1 boîte (8 oz) de champignons, tiges et morceaux
- 38 Huile Basilic persil
- 39 Sel et poivre 6 onces. Vin

Mettre de l'huile au fond du plat pour couvrir. Faire revenir l'ail et émincer 2 oignons très fins et bruns. Ajouter les champignons. Ajouter 3 boîtes de pâte de tomate et cuire à feu doux pendant 15 minutes. Ajouter 8 bidons d'eau, sel, poivre, basilic et persil. Cuire 3/4 d'heure. Faire frire les poivrons tranchés jusqu'à ce qu'ils soient tendres et réserver. Faire dorer le poulet (enrober d'abord de farine, de sel et de poivre), puis le faire frire dans l'huile chaude. Mettre le poulet, les poivrons, la sauce et les champignons dans une grande casserole et bien mélanger. S'il « serre » trop le poulet, ajoutez 1 boîte d'eau. Cuire **environ** une heure de plus, ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

Ajouter le vin les 20 dernières minutes.

## 216. POULET PICCATA

- 4 poitrines de poulet
- 1 œuf
- 6 cuillères à soupe.
- citron
- 2 cubes de bouillon de poulet
- 1/2 c. farine
- 40 Shake de poudre d'ail et de paprika
- 41 4 c. Beurre



Mélanger l'œuf avec 1 cuillère à soupe de citron. Mélanger la farine avec la poudre d'ail et le paprika. Tremper le poulet dans l'œuf, puis le mélange de farine. Placer immédiatement dans la poêle avec le beurre fondu. Brun. Pendant la cuisson, dissoudre l'eau bouillante avec le cube de bouillon et le jus de citron. Une fois le poulet doré, verser le mélange de bouillon sur le poulet ; laisser mijoter doucement à couvert pendant 20 minutes. Mélange liquide peut être doublé pour plus de sauce.

## 217. WONTONS ORIENTAUX AU POULET

- 42 8 onces. poulet cru haché
- 43 1/2 c. carottes râpées
- 44 1/4 c. céleri ou châtaignes d'eau finement hachés
- 45 1 cuillère à soupe. sauce soja
- 46 1 c. xérès sec
- 47 2 c. féculé de maïs
- 48 2 c. gingembre râpé
- 49 1/2 (16 oz) pqt. feuilles de wonton

50 2 c. margarine ou beurre, prune fondue ou sauce aigre-douce



Pour la garniture : dans une poêle moyenne, cuire et remuer le poulet haché jusqu'à ce qu'il ne reste plus de rose ; drain. Incorporer les carottes, le céleri ou les châtaignes d'eau, la sauce soja, sherry, fécule de maïs et gingembre ; bien mélanger. Cuillère 1 cuillère à café bombée de le farcir sur une pâte à wonton, badigeonner légèrement les bords d'eau.

Façonner chaque wonton, amener délicatement 2 points opposés de la pâte carrée sur la garniture et les pincer au centre. Ramenez délicatement les 2 points opposés restants au centre et pincez-les ensemble. Pincez les bords pour sceller. Placer les wontons sur une plaque à pâtisserie graissée. Badigeonnez les wontons de margarine ou de beurre fondu. Cuire au four à 375 degrés pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et croustillants. Servir avec prune ou aigre-doux Sauce.

Donne environ 25 portions d'apéritif.

## 218. POULET AU CURRY

51 1 paquet pilons d'ailles de poulet (3-4 lb) ou

52 1 méd. poulet de taille (3-4 lb.), coupé en  
sm. pièces

53 3 c. curry en poudre 1 cuil. sel

54 1/4 c. poivre noir 1/4 c. rouge écrasé  
poivre

55 2 c. sucre 1 1/2 c. eau

56 1/2 d'oignon, coupé en dés

57

58 Facultatif : 1 cuillère à café de poudre de citronnelle ou de citronnelle fraîche hachée en petits morceaux. La citronnelle ne peut être achetée que dans un magasin d'alimentation orientale. Mettez de l'eau dans une casserole assez grande pour contenir tous les ingrédients. Ajouter toutes les épices. Remuer jusqu'à homogénéité.

Ajouter le poulet et l'oignon. Cuire à feu vif jusqu'à ébullition, puis baisser la température à moyenne. Bien remuer, puis couvrir. Cuire (à

couvert) jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le poulet soit bien cuit (environ 30 à 40 minutes). Remuer toutes les 10 minutes pour que le poulet soit bien enrobé de sauce. Plus d'eau peut être ajoutée si une sauce plus fine est souhaitée. Servir avec du riz vapeur. portions. Informatique d'atelier de câblage Soutien

## 219. POULET AVEC RIZ

- 59 1 méd. oignon, haché 2 c. beurre  
60 1 cuillère à soupe. huile d'olive
- 61 2 lb de poitrines de poulet, cuisses ou  
pilons  
62 Sel poivre  
63 3 c. vin blanc sec
- 64 1 lb de tomates fraîches, pelées et hachées  
1/2 c. sauce tomate
- 65 1 ch. riz 1/4 c. beurre  
66 Fromage romano ou parmesan râpé  
67
- 68 Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans le beurre et l'huile. Ajouter le poulet à l'oignon et bien dorer de tous les côtés; saler et poivrer légèrement. Ajouter le vin et laisser mijoter 5 minutes. Incorporer les tomates et la sauce tomate diluée dans 2 tasses d'eau; laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Retirer le poulet dans un plat; couvrir et réserver. Mesurer le liquide ; ajouter de l'eau chaude pour égaler 3 tasses. Porter à ébullition; ajouter le riz et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Remuez de temps en temps. Assaisonnement correct. Faire revenir doucement le beurre et verser sur le riz.
- 69 Garnir de poulet; couvrir et garder au chaud. Pour servir, déposer du riz sur une assiette, entourer de poulet et saupoudrer généreusement de fromage.

## 220. FAJITA- POITRINES DE POULET FAÇON

--MARINADE:--

- 2/3 c. huile végétale 1/3 c. chaux jus  
2 à soupe. vert haché piments  
2 gousses d'ail, hachées

Préparez le gril. Dans un moule carré de 9 pouces, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter 2 poitrines de poulet entières, sans peau et coupées en deux. Marinade pendant au moins 45 minutes au réfrigérateur. Tourner une fois. Retirer le poulet de la marinade et égoutter. Griller le poulet sur des charbons ardents 7 minutes. Continuer griller jusqu'à tendreté à la fourchette (6-8 minutes). Garnir chaque morceau de poulet de 2 tranches de fromage Cheddar et faire griller jusqu'à ce que le fromage commence à fondre. Servir avec salsa.

## 221. POULET TERIYAKI

70 1 ch. sauce soja 1 c. sucre

71 3 gousses d'ail tranche de gingembre

72 3-4 poulets fendus

73

74 Cuire au four à 350 degrés pendant 1 heure. Arroser pendant la cuisson et enfourner dans toute la sauce.

## 222. ADOBO AU POULET ET AU PORC

1/2 lb de poitrine de poulet

1/2 lb de porc maigre

1 ch. sauce soja

1/4 c. vinaigre

2 c. sucre

1/4 c. poivre

4 clous de girofle

ail



Couper le poulet et le porc en petits morceaux. Mélanger avec la sauce. Cuire pendant 1/2 heure ou jusqu'à tendreté. Servir chaud.

## 223. CASSEROLE DE POULET AUX POMMES

3 pommes acidulées non pelées, coupées en cubes

2 poitrines de poulet, écorché

2 cuillères à soupe.

jus d'orange 2 c. Miel

2 tranches d'orange

Déposer les pommes au fond d'un plat à gratin légèrement huilé. Mettre les poitrines de poulet sur les pommes. Mélanger le jus d'orange et le miel dans une tasse. Cuillère 1 cuillère à soupe de mélange sur chaque morceau. Couvrir la cocotte et cuire 45 minutes à 350 degrés. Découvrir la cocotte. Verser le reste du jus d'orange et du miel sur le poulet et cuire encore 30 minutes, à découvert. Garnir d'orange tranches.

## 224. FOIE DE POULET SAUTÉ

1 lb de foies de volaille  
Beurre Paprika  
Sel & poivre Farine

Dans un sac en plastique; mettre la farine, le sel, le poivre, le paprika et assaisonner tout (ou) l'assaisonnement de la volaille. Ajoutez les foies de poulet et secouez-les jusqu'à ce qu'ils soient enrobés.

Mettez-les dans une poêle avec du beurre ajouté et faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et dorés.

## 225. POULET EN POT

- 75 3 lb de morceaux de poulet 6 c.  
eau bouillonnante
- 76 2 oignons, pelés et coupés en quartiers  
3 carottes, tranchées épaisses
- 77 2 1/2 c. sel assaisonné
- 78 1 paquet (10 oz) mélange de légumes  
surgelés
- 79 1 paquet mélange à soupe poulet et  
nouilles 4 c. persil
- 80 1 feuille de laurier, émietée
- 81
- 82 Faire bouillir les 5 premiers ingrédients et cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Ajouter le reste des ingrédients et cuire à point mais pas pâteux.

## 226. RIZ AU POULET CUIRE

- 1 1/2 c. riz ordinaire  
1 boîte de crème de champignons soupe  
1 boîte de crème de poulet soupe  
1 boîte de crème de céleri soupe  
1 3/4 c. lait  
1 coupe friteuse  
1 paquet mélange de soupe à l'oignon

Graisser le fond d'un moule de 13 x 9 x 2 pouces. Ajouter le riz pour faire la couche inférieure.

Mélanger les soupes et le lait. Chauffer et verser sur le riz. Déposer les morceaux de poulet dessus.

Répartir le mélange de soupe à l'oignon sur le dessus. Couvrir de papier d'aluminium. Cuire au four lent (325 degrés) pendant 2 heures.

## 227. ENCHILADAS AU POULET DE TOM

- 83 12 tortillas de maïs Huile de  
salade
- 84 Garniture au fromage à la crème (ci-  
dessous) 2/3 c. crème fouettée
- 85 2 ch. fromage Jack râpé 2 lg. oignons  
86 2 cuillères à soupe. beurre
- 87 2 ch. coupé en dés de poulet cuit ou de  
dinde 1/2 c. poivrons rouges doux ou piment 2  
sm. (3 onces) pqt. Fromage Frais

88

Frيره les tortillas. Égoutter sur du papier absorbant. Cuire les oignons dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient mous.

Mélanger les oignons, le poulet, le piment et le fromage à la crème. Mélanger légèrement, saler au goût. Déposer 1/3 tasse de garniture dans les tortillas, rouler et placer la couture vers le bas dans un plat de cuisson de 9 x 13 pouces côte à côte. Humidifiez le dessus des tortillas avec la crème fouettée. Saupoudrer de fromage. Cuire à découvert dans un four à 375 degrés pendant 20 minutes pour réchauffer. Peut servir avec des quartiers de lime à presser sur chaque portion. Saveur très douce.

## 228. STEAK DE POULET FRIT

- 89 2 lb de bifteck de ronde de bœuf 1  
œuf, battu
- 90 1 cuillère à soupe. lait
- 91 1 ch. craquelins salés écrasés Sel et  
poivre au goût Huile de cuisson pour la friture

92 Piler le steak avec un couteau, couper en morceaux de service. Mélanger l'œuf et le lait. Mélanger dans une assiette à part, la chapelure de craquelins, le sel et le poivre. Tremper la viande dans le mélange d'œufs puis les craquelins. Faire dorer la viande des deux côtés dans l'huile chaude, puis baisser le feu pour laisser mijoter, couvrir la poêle et cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre de 40 à 45 minutes. Sauce pour viande : Retirer la viande une fois cuite de la poêle, ajouter un peu de mélange eau/farine au jus de cuisson. Porter à ébullition. Puis laisser mijoter jusqu'à volonté cohérence.

## 229. POULET ITALIEN

- 93 1 poulet à frire, coupé en morceaux
- 94 2 c. beurre fondu Sel & poivre
- 95 2 cuillères à soupe. mélange sec de vinaigrette italienne
- 96 1 boîte de soupe aux champignons condensée
- 97 2 (3 onces) pqt. fromage à la crème (coupé en cubes)

Laver le poulet et sécher. Badigeonner de beurre. Saupoudrez de sel et de poivre. Placer dans la mijoteuse. Saupoudrer le mélange de viande sèche. Couvrir et cuire à feu doux pendant 5 à 6 heures. Environ 3/4 heures avant de servir, mélanger la soupe et le fromage à la crème.

Cuire jusqu'à consistance lisse. Verser sur le poulet dans la marmite. Couvrir et cuire

30 minutes à feu doux.

### 230. POULET FRIT AU FOUR SO EASY

- 98 1 poulet à frire, coupé en 8 morceaux 1/4 lb de beurre fondu
- 99 1/8 c. ail en poudre 1/8 c. paprika 1/8 c. thym
- 100 1 c. sel
- 101 1 1/2 c. chapelure sèche, cornflakes finement broyés ou farine

Tremper les morceaux de poulet dans le beurre, puis secouer dans un sac en papier contenant le reste des ingrédients secs. Placer la peau vers le haut dans un plat à four légèrement graissé de 9 x 13 pouces plat et cuire 50 minutes à 350 degrés ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Sert 6-8.

### 231. CASSEROLE DE POULET MEXICAIN

- 102 6 poitrines de poulet ou 1 poulet entier 1 boîte de crème de champignons
- 103 10 oz. Fromage Velveeta 1 boîte de tomates Rotel
- 104 1 ch. lait
- 105 1 sachet Doritos

Faire bouillir le poulet. Désosser et hacher le poulet. Mélanger le lait, le Velveeta, la soupe et les tomates ; porter à ébullition. Ajouter la viande et laisser mijoter 5 à 10 minutes en remuant souvent.

Mettre une couche de Doritos dans une longue cocotte, puis une couche de mélange de viande. Ajouter une couche de frites, une couche de mélange de viande, en terminant par des frites sur le dessus. Cuire à 350 degrés pour 30 minutes.

### 232. PÂTÉ AU POULET 1

- 2 fonds de tarte
- 2 boîtes de légumes mélangés Poulet entier
- 1 bâton de beurre

Prenez le poulet et faites bouillir jusqu'à ce qu'il soit cuit. Déposer 1 fond de tarte au fond d'un plat profond.

Retirez le poulet des os. Mélangez ensuite le poulet, le bouillon de poulet avec les légumes mélangés et le beurre. Verser ensuite sur le fond de tarte. Posez ensuite l'autre fond de tarte dessus. Cuire au four pendant 45 minutes à 325 degrés.

### 233. PÂTÉ AU POULET 2

- 4 poulet seins
- 1 boîte de crème de poulet soupe 1 c. poulet bouillon
- 1 ch. lait
- 1 sachet de pois surgelés & carottes 5-6 bouillies œufs

Saler et poivrer pour goûter 1 bâton de beurre  
1 boîte de biscuits feuilletés (10 ct.)

Faire bouillir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit. Cuire les petits pois et les carottes. Mélanger 1 boîte de soupe de crème de poulet, bouillon, lait, beurre fondu, sel et poivre. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ensuite, superposez le poulet, la sauce, les légumes, les œufs durs, la sauce et les biscuits. Déchirez les biscuits et couvrez complètement. Cuire au four selon les instructions ou les biscuits jusqu'à ce que les biscuits soient bruns.

### 234. PÂTÉ AU POULET FACILE

106 2 boîtes (10 3/4 oz chacune) de soupe à la crème de pommes de terre  
107 1 (16 oz) peut Veg-All  
108 2 ch. poulet cuit coupé en dés 1/2 c. lait  
109 1/2 c. thym 1/2 c. noir poivre  
110 2 (9") croûte à tarte surgelée, décongelée

Mélanger les 6 premiers ingrédients. Verser dans 1 croûte à tarte. Couvrir d'une autre pâte à tarte; sertir les bords pour sceller. Croûte supérieure fendue. Cuire au four à 375 degrés pendant 40 minutes. Refroidir 10 minutes.

### 235. ENCHILADAS À LA CRÈME SÛRE ET AU POULET

6 poitrines de poulet désossées 8 tortillas à la farine  
8 onces. crème sure 1 pot de sauce piquante  
2 ch. Fromage Monterey Jack

Faire bouillir la poitrine de poulet. Couper en tranches. Faire mijoter le poulet dans la sauce piquante. Étendre légèrement le beurre sur les tortillas de farine. Farcir les tortillas avec le mélange de poulet. Poser côté ouvert vers le bas dans une casserole. Couper des tranches sur le dessus des tortillas. Étendre la crème sure puis le fromage sur les tortillas. Cuire au four à 350 degrés environ 30 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

### 236. POULET AU THYM

4 poitrines de poulet désossées  
1/2 pt. crème fouettée  
1 bâton de beurre Thym  
Sel et poivre au goût Tranché frais champignons



Faire fondre le beurre en bâtonnet dans une poêle. Lavez et séchez le poulet. Faire revenir le poulet au beurre jusqu'à coloration dorée. Sortir le poulet et saupoudrer de thym. Faire revenir les champignons dans le beurre. Remettre le poulet dans la poêle avec les champignons et verser la crème dessus. Cuire jusqu'à ce que la crème épaississe et vire au brun. C'est délicieux servi avec une cocotte de riz et des haricots verts casserole.

### 237. POULET CASSEROLE

- 1 boîte de tomates Rotel avec piments
- 1 boîte crème de soupe aux champignons
- 1 sm. Fromage Velveeta, en dés
- 1 m.c. oignon, sauté
- 1 bâton de margarine
- 1 entier poulet
- 1 ch. Fromage cheddar
- 1 paquet spaghetti

Faire bouillir le poulet et enlever l'os. Dans la même eau, faites bouillir les spaghettis et égouttez-les, mais ne les rincez pas. Mélanger tous les ingrédients ensemble, sauf le fromage Cheddar. Cuire au four à 350 degrés jusqu'à ce que le fromage Velveeta soit fondu et chaud. Garnir de fromage Cheddar et servir.

### 238. SPAGHETTIS AU POULET 1

- 5 poitrines de poulet
- 1 boîte de crème de soupe au poulet
- 1 (8 oz.) pkg. Velveeta, râpé
- 1 paquet (8 oz) nouilles spaghettis

Faire bouillir le poulet avec la peau intacte, environ 25 minutes, avec du sel et du poivre. Retirer le poulet bouilli, la peau et les os. Faire

bouillir les spaghettis dans le bouillon. Vaporisez un plat de 9 x 13 pouces avec Pam. Placer les morceaux de poulet, la soupe, le fromage, 1 1/2 tasse de bouillon de poulet et les spaghettis cuits dans la poêle et cuire à 350 degrés pendant 35 minutes.

## 239. SPAGHETTIS AU POULET 2

1 poulet entier, cuit et désossé  
1 boîte de tomates Rotel  
1 lb de spaghettis au fromage Velveeta  
1 oignon  
1 poivron

Faire revenir l'oignon et le poivron dans le beurre. Ajouter le fromage (en cubes) et le laisser fondre.

Ajoutez une canette de Rotel. Cuire les spaghettis, égoutter et mélanger tous les ingrédients.

## 240. POULET MOZZARELLA ET SAUCE

4 blanc de poulet avec ou sans os  
1 pot de sauce à spaghetti Ragu (tomates et herbes)  
1/2 poivron vert, haché  
1 sm. oignon, haché  
1/4 c. jambon en tranches, haché  
1 c. fromage mozzarella Dales sauce steak  
Sel, poivre et poudre d'ail au goût

Couvrir le fond du plat Pyrex (pour le four) avec la sauce à steak Dales. Étalez le fond du plat avec le poulet (dorage facultatif). Saupoudrer le poulet d'oignons, de poivrons verts, de sel, de poivre, de poudre d'ail et de jambon. Napper de sauce Ragu. Couvrir et cuire pendant 50 minutes dans un four préchauffé, cuisson à 350 degrés température. Retirer le couvercle et recouvrir de fromage. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le fromage fonde, environ 5 minutes. Servir sur des nouilles spaghetti et avec du pain français. Donne 4 portions complètes repas.

## 241. POULET AU FROMAGE MOZZARELLA

6 poitrines de poulet  
3 oeufs, pain Progresso battu & salé chapelure  
2 c. fondu beurre  
4 c. huile de cuisson  
1 boîte (10 1/2 oz) de crème de poulet  
1 ch. bouillon de poulet  
8 onces. tranches de mozzarella

Tremper les morceaux de poulet dans les œufs battus, les rouler dans la chapelure

et les faire dorer dans l'huile et le beurre. Mettre dans un plat à gratin. Mélanger la soupe et le bouillon. Verser sur le poulet et cuire à couvert à 350 degrés pendant 30 minutes. Placer les tranches de fromage sur le poulet et cuire 10 minutes de plus à découvert. Servir avec du riz.

## 242. CASSEROLE DE POULET AU FROMAGE SUISSE

4-6 poitrines de poulet  
6 tranches de fromage suisse  
1 boîte de crème de champignons  
1/4 c. lait  
2 ch. Mélange pour farce aux herbes Pepperidge Farm  
1/4 c. margarine

Placer le poulet dans une cocotte légèrement graissée. Placer le fromage sur le poulet.

Mélanger la soupe et le lait;

verser sur le poulet. Couvrir le mélange de mélange à farce.

Verser le beurre sur la chapelure. Couvrir et cuire à 350 degrés pendant 50 minutes.

## 243. POULET DIVAN

1 boîte de crème de soupe au poulet  
1 (8 oz.) pkg. Crème fraîche  
8 onces. Cheddar râpé fromage  
4-6 poulet seins  
3/4 c. bouillon de poulet Chapelure Beurre ou margarine  
1 bouquet de brocoli frais ou lg. pqt.  
Congelé

Préchauffer le four à 375 degrés. Faire bouillir et désosser le poulet. Réserver 3/4 tasse de bouillon. Placer le brocoli non cuit au fond d'une casserole de 8 1/2 x 11 pouces.

Garnir de morceaux de poulet. Dans un petit bol à mélanger, mélanger la soupe, la crème sure et le bouillon de poulet. Verser sur le poulet. Garnir de fromage. Saupoudrer de chapelure et parsemer de beurre. Cuire environ 1 minute jusqu'à ce que le fromage soit doré.

## 244. CASSEROLE DE POULET ET BROCOLI

4 filets de poitrine de poulet  
1 lb de brocoli, congelé  
1 boîte de crème de champignons  
1 boîte de crème de poulet

1 (8 oz) de fromage Velveeta  
1/2 boîte de craquelins Ritz

Couper les filets de poulet en bouchées. Faire revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'il devienne blanc. Cuire le brocoli selon les instructions sur l'emballage. Mélanger le poulet et brocoli. Placer dans une casserole de 8 x 8 pouces. Faire fondre le fromage Velveeta au micro-ondes. Ajouter les deux boîtes de soupe au fromage. Verser sur le poulet et le brocoli. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Garnir de craquelins Ritz écrasés. Cuire au four à 350 degrés pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que brun.

## 245. TARTE AU POULET LALA

1 paquet poulet format familial  
1 (8 oz) de crème sure  
1 paquet Stove Top farce  
1/2 bâton de beurre  
1 boîte (8 oz) de crème de champignons



Temps de préparation : 400 degrés. Temps de cuisson : 45 minutes. Faire bouillir le poulet, laisser refroidir et désosser. Hacher le poulet en bouchées. Déposer au fond d'une casserole. Mélanger la crème sure et la crème de champignons ensemble et étaler sur le poulet. Utilisez 3 tasses de bouillon (restes de poulet bouillant), 1/2 bâton de beurre, laissez fondre le beurre. Mélanger le mélange de saison de la boîte de farce dans bouillon.

Mixer ensuite la farce. Répartir sur le dessus de la cocotte. Cuire au four à 400 degrés

pendant 45 minutes.

## 246. POULET TETRAZZINI

1 poule  
8 onces. vermicelle  
1/2 c. poivron haché  
1 lg. oignon haché  
2 boîtes de soupe aux champignons  
1/4 c. sel de céleri  
1/2 c. poivre noir  
1 cuillère à soupe.  
Sauce Worcestershire  
3/4 lb de fromage cheddar, râpé

Retirer le poulet des os et le couper en bouchées. Cuire le poivron et l'oignon dans 1 tasse de bouillon de poulet. Cuire les vermicelles dans le reste du bouillon très lentement.

Mélanger tous les ingrédients. Chauffer 25 minutes à 350 degrés.

## 247. POULET ET BISCUITS

111 3 c. margarine  
112 3 poitrines de poulet, cuites & désossé 3 c.  
haché oignon  
113 3 c. haché céleri  
114 2 cuillères à soupe. Sauce  
Worcestershire 2/3 gouttes de Tabasco  
115 Sel et poivre au goût  
116 1 boîte (10 unités) de biscuits au  
babeurre Hungry Jack et 1 sm. peut  
117 1 boîte de crème de champignons ou de  
soupe au poulet  
118 1/2 c. crème sure 1/2 c. lait  
119 2 ch. fromage Cheddar râpé

Couper le poulet en très petits morceaux. Dans une poêle, faire fondre la margarine et faire revenir l'oignon et le céleri. Ajouter la sauce Worcestershire, le Tabasco, le sel et le poivre. Ajouter le poulet coupé en morceaux à ce mélange. Dans un bol, mélanger la soupe, la crème sure et le lait; mettre de côté. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez chaque biscuit à plat. Mettez une cuillerée de mélange de poulet sur chaque biscuit, repliez le biscuit et pincez tous les bords ensemble. Placer les biscuits dans un plat allant au four légèrement graissé et cuire 10-15 minutes à 400 degrés ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Retirer du four et couvrir du mélange de soupe et de fromage râpé et remettre au four pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le fromage et la soupe bouillonnent.

## 248. ENCHILADAS AU FROMAGE ET AU POULET

- 1 méd. oignon, haché
- 2 c. margarine
- 1 1/2 c. déchiqueté cuit poulet
- 1 pot de sauce piquante
- 8 tortillas à la farine (6")
- 1 pqt. (3 oz) de fromage à la crème, en cubes 1 c. sol cumin
- 2 c. fromage cheddar extra-fort râpé

Chauffer le four à 350 degrés. Cuire et remuer l'oignon dans une grande poêle jusqu'à ce qu'il soit tendre. Incorporer le poulet, 1/4 tasse de sauce piquante, le fromage à la crème et le cumin; cuisiner jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Incorporer 1 tasse de fromage. Déposer environ 1/3 tasse du mélange de poulet au centre de chaque tortilla; retrousser. Placer la couture vers le bas dans 12 x 7 plat de cuisson en pouces . Garnir du reste de la sauce piquante et du fromage. Cuire 15 minutes.

## 249. CASSEROLE DE POULET ET DE RIZ

- 1 ch. riz pas cuit
- 1 boîte de crème de poulet
- 1 pqt. Bonne Saison Italien mélange de vinaigrette
- 2 ch. eau bouillante
- 2 1/2 à 3 lb de poulet coupé en morceaux ou de poitrines de poulet

Laver et égoutter le riz. Étendre dans un plat allant au four de 9 x 13 pouces ou une casserole de 3 pintes.

Mélanger la soupe, le mélange pour vinaigrette italienne et l'eau. Incorporer au riz, sel et poivre, morceaux de poulet. Déposer la peau vers le haut sur le mélange de riz. Couvrir hermétiquement de papier d'aluminium et cuire pendant 1 heure à 350 degrés. Découvrir et cuire 20 minutes de plus pour sécher le riz. Mettre la cocotte sous le gril quelques secondes pour dorer le poulet. Pour 6 à 8 personnes. \*La crème de champignons peut remplacer la crème de poulet.

## 250. POULET AIGRE-DOUX

- 2 pqt. poulet désossé 2 poivrons
- 1 g. oignon
- 1 cuillère à soupe. farine
- 3 pots de sauce aigre-douce
- 4 1 c. farine
- 1 ch. huile
- Sel & poivre à volonté

Faire chauffer 1 tasse d'huile. Lavez les morceaux de poulet et séchez-les, salez et poivrez à votre convenance. Rouler le poulet dans une tasse de farine et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirer et égoutter. Égoutter tout sauf une petite quantité d'huile de la poêle et faire revenir l'oignon et le poivron pendant 5 minutes.

Ajouter le poulet et 1 cuillère à soupe de farine aux oignons et aux poivrons ;  
Faire sauter pendant 5 minutes supplémentaires. Ajouter la sauce aigre-douce au contenu. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes. Servir sur du riz.

## 251. CASSEROLE DE POITRINE DE POULET

8 blancs de poulet  
1        crème de poulet en boîte soupe  
2        1 c. râpé oignon  
1 cuillère à soupe. jus de citron  
3 c. Mayonnaise  
1/2 c. amandes effilées (facultatif)

Cuire la poitrine de poulet jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Retirer la peau et les os et couper la poitrine de poulet en deux. Mélanger la sauce et disposer la poitrine dans un plat en pyrex. Laisser de l'espace entre les seins. Mettre la sauce sur chaque poitrine séparément. Juste avant la cuisson, mettez des croustilles écrasées ou des craquelins Ritz ou des flocons de maïs sur le dessus. Cuire au four à 400 degrés pendant 20 minutes.

## 252. CASSEROLE DE POULET ET BROCOLI

2 c. poulet cuit et haché  
3 paquets (10 oz.) congelé brocoli  
4 2 boîtes de crème de poulet  
5 3/4 c. Mayonnaise  
1/2 c. jus de citron  
1/2 c. poudre de curry  
1/2 c. fromage râpé ou plus  
1/2 c. Farce Pepperidge Farm mélanger  
ou plus

Cuire le brocoli jusqu'à ce qu'il soit juste tendre dans de l'eau salée. Mettre dans un grand plat allant au four.

Placer le poulet cuit et haché sur le brocoli. Mélanger la soupe, le jus de citron, le curry et la mayonnaise. Bien mélanger. Étendre sur le poulet. Garnir de fromage. Saupoudrer de mélange à farce. Cuire au four à 350 degrés pendant 25 à 30 minutes.

## 253. SALADE DE POULET CHAUD

4 ch. dés de poulet (6 blancs, cuits)  
2 c. céleri en dés  
1/3 c. Mayonnaise  
1 boîte de crème de champignons  
1 sm. pot de piment haché  
1 boîte de châtaignes d'eau tranchées, égouttées  
1 c. sel  
1 c. oignon haché

3 cuil. jus de citron  
1 ch. fromage râpé  
1 ch. croustilles écrasées 1/2 c. amandes effilées

Mélanger les neuf premiers ingrédients et verser dans un moule de 9"x13". Garnir de fromage râpé, de croustilles et d'amandes effilées. Cuire à 350 degrés pendant 30 minutes. Sera pétillant.

## 254. POULET CHEDDAR

1 (10 oz) de brocoli haché surgelé  
2 poitrines de poulet entières  
4 c. beurre  
1/2 lb de fromage cheddar doux râpé  
1/3 c. lait  
2 cuillères à soupe. amandes tranchées

Placer le brocoli haché dans un plat allant au four de 8"x12". Réserver à décongeler. Couper le poulet en cubes, le faire dorer dans le beurre environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre à la fourchette. Déposer sur le brocoli. Dans une casserole de 1 pinte, mélanger le fromage et le lait à feu doux jusqu'à consistance lisse. Verser le mélange de fromage sur le poulet et le brocoli. Saupoudrer d'amandes. Cuire 20 à 30 minutes à 350 degrés, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

## 255. CASSEROLE DE POULET

1/3 c. margarine 1/3 c. farine  
1 ch. bouillon  
1 ch. lait  
Sel et poivre au goût  
1 c. oignon haché  
3 c. couper le poulet  
1 boîte de maïs en grains entiers  
3/4 c. fromage pointu râpé  
1/4 c. piment

Faire la sauce blanche (6 premiers ingrédients). Mélanger tous les ingrédients ensemble et mettre dans un plat à gratin. Mettez la chapelure beurrée sur le dessus et faites cuire à 350 degrés jusqu'à ce qu'elle bouillonne.

## 256. POULET ET RIZ POUR LA JOURNÉE OCCUPÉE

1 ch. riz non cuit  
1 poulet coupé en morceaux  
1 bâtonnet oléo  
1 paquet mélange de soupe à l'oignon sec  
4 c. eau bouillante

Sel et poivre au goût

préchauffer le four à 350 degrés. Graisser le fond d'un moule de 13"x9"x2". Couvrir le fond uniformément avec du riz. Disposer les morceaux de poulet sur le riz . oléo. Saupoudrez le tout de soupe à l'oignon sèche. Sel et poivre au goût. Versez de l'eau bouillante sur le tout. Cuire 1 heure. Si du poulet plus brun est désiré, le faire dorer avant de le placer sur le riz.

## 257. POULET FESTIF

3 ch. poulet, cuit, haché  
4 1 boîte de riz sauvage, cuit  
1 méd. oignon, haché  
1/2 c. Mayonnaise  
1 boîte de haricots verts français ou 1 pkg. brocoli, cuit  
1 boîte de soupe de céleri  
1/2 c. châtaignes d'eau (facultatif)  
2 c. piment haché (facultatif)

Mettre le tout dans un plat à gratin beurré. Cuire 45 minutes à 1 heure à 350 degrés.

## 258. CASSEROLE DE POULET

Faire cuire le poulet dans de l'eau salée. Désosser, peler et couper en bouchées. Placer dans un plat allant au four. Étendre le paquet de farce sèche Stove Top sur le poulet.

Mélanger 1 1/2 à 2 tasses de bouillon de poulet avec 1 boîte de soupe au céleri, paquet de farce Stove Top (légume/assaisonnement). Verser sur le poulet et la farce.

Cuire au four à 350 degrés pendant 30 minutes.

## 259. PARMESAN POULET

1 ch. Ritz écrasé craquelins  
3/4 c. Parmesan fromage  
5 poulet désossé poitrines  
6 1/4 c. fondu margarine

Mélangez

3/4 tasse de parmesan à chaque tasse de chapelure de biscuits Ritz écrasés.

Tremper les poitrines de poulet désossées dans la margarine fondue, puis les rouler dans le mélange de chapelure. Rouler ensuite la poitrine de poulet de l'extrémité large à l'extrémité étroite. Déposer dans un plat allant au four, couture vers le bas. Cuire au four à 350 degrés pendant 1 heure. Couvrir la première 1/2 heure de cuisson puis retirer le couvercle la dernière 1/2 heure. Augmenter la recette selon les besoins.

## 260. PÂTÉ AU POULET

2 ch. poulet (1 friteuse ou 4 poitrines)  
1 paquet (20 oz) mélange de légumes surgelés  
2 boîtes de crème de poulet 1 c. bouillon de poulet

--GARNITURE:--

1 ch. farine auto-levante 1 bâton de margarine  
1 ch. lait

Couper le poulet en morceaux. Peut être précuit. Pour plus de commodité, des poitrines de poulet en conserve peuvent être utilisées. Couchez les légumes, le poulet et le mélange de soupe dans une casserole graissée de 2 pintes. Verser la garniture sur le mélange et cuire au four à 400 degrés pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

## 261. CASSEROLE DE POULET

1 friteuse ou poitrine de poulet (mijotée) 2 boîtes de crème de poulet  
1 pqt. Vinaigrette Pepperidge Farm mélanger  
1 c. poulet bouillon  
1 ch. lait

Retirer la peau et les os du poulet mijoté. Placer au fond d'un plat de cuisson de 13"x9". Couvrir de soupe au poulet. Préparez la vinaigrette comme indiqué sur l'emballage. Placer sur le poulet dans le plat, verser le bouillon et le lait par-dessus. Cuire 400 degrés environ 25 minutes.

## 262. POULET BENGALI

1 cuillère à soupe. margarine 1 1/2 c. farine  
1 1/2 c. Sauce Worcestershire 1 c. moutarde en poudre  
1/2 c. poudre de curry  
1 1/2 lb cuisses de poulet, sans peau



Préchauffer le four à 375 degrés. Dans une petite casserole, faire chauffer la margarine feu moyen jusqu'à ce que bouillonnant et chaud. Ajouter le reste des ingrédients sauf le poulet jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Mettre dans un plat de cuisson de 9 "x9" vaporisé de Pam. Disposer le poulet en couches simples. Cuire jusqu'à ce que le poulet soit brun, arroser de jus chaque 20 minutes. Weight Watchers.

## 263. POULET SPECTACULAIRE

- 3 ch. poulet cuit
- 1 paquet Riz blanc sauvage Uncle Ben's, cuit
- 1 boîte de soupe crème de céleri
- 1 med. oignon, haché
- 1c. Haricots verts à la française égouttés
- 1 c. Hellmann's Mayonnaise
- 1 ch. châtaignes d'eau, coupées en dés
- 1 méd. pot de pimientos tranchés (pour la couleur, si désiré)

Mélanger tous les ingrédients. Verser dans une casserole de 2 1/2 ou 3 pintes. Cuire au four à 350 degrés pendant 25 à 30 minutes. (Pour congeler, ne pas cuire avantgelé.)

## 264. POULET GOURMAND

- 1 ch. riz pas cuit
- 1 boîte de soupe aux champignons 1 boîte de soupe à l'oignon
- 1 bidon d'eau

1 poulet ou poitrines à frire (peut couper les poitrines désossées en petits morceaux)

Sel et poivre au goût

Placer le riz non cuit au fond d'un plat de 9"x12". Verser les soupes et l'eau sur le riz. Mélangez légèrement. Placer le poulet dessus. Le poulet coupé (morceaux plus petits) peut être incorporé au mélange. Cuire au four à 325 degrés 1 heure et 15 minutes. Lorsque vous utilisez de gros morceaux de poulet, retournez-les lorsqu'ils sont dorés d'un côté.

## 265. POULET AVEC PORC

Servir avec un élégant vin rouge sec, comme le Cabernet Sauvignon Sequoia Grove Vineyards 1986. Napa Valley. 2 cuillères à soupe. huile végétale

2 cuillères à soupe. beurre, chambre température

1 c. émincé oignons

6 livres. poitrine de poulet désossée moitiés Sel, poivre fraîchement moulu au goût 4 gousses d'ail, haché

1 ch. Porto fauve (comme le Fonseca Bin #27)

1/2 c. crème épaisse

1/4 c. persil haché, pour garnir

Dans une grande poêle, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons et cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 minutes. Ajouter le poulet et cuire 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit doré à l'extérieur et bien cuit à l'intérieur. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Retirer le poulet avec une spatule à fentes dans un plat; couvrir pour garder au chaud. Ajouter l'ail dans la poêle et cuire à feu doux 2 minutes jusqu'à ce que l'ail libère tout juste son parfum. Ajouter le porto et faire bouillir 1 minute, ou jusqu'à ce qu'il soit réduit à 1/2 tasse. Ajouter le poulet et faire bouillir 30 secondes, ou jusqu'à ce qu'il ait légèrement épaissi. Pour servir le poulet, couper chaque poitrine en diagonale en tranches de 1 pouce. Servir avec la sauce; garnir avec persil.

## 266. POULET EN SAUCE AU VIN

1 paquet poitrines de poulet désossées 1 pqt. Farce sur la cuisinière

2 boîtes de soupe crème de poulet 1/2 c. vin blanc

1/4 c. eau

Cuire les poitrines de poulet jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Pendant que le poulet cuit, préparer la farce selon les instructions sur l'emballage. Lorsque le poulet est cuit, coupez-le en bouchées et placez-le dans un plat à gratin. Ajouter la crème de poulet soupe,

vin et eau. Mélanger. Étalez la farce préparée sur le dessus. Cuire au four à 350 degrés pendant 30 minutes. Cela se congèle bien et peut être préparé à l'avance sans cuisson. Cuire après congélation et avant de servir. Pour 6 personnes.

## 267. POULET AU VIN

6 demi-poitriines de poulet, sans la peau 1 boîte d'oignons blancs entiers  
1 boîte de crème de champignons 1/4 c. Sherry  
1/4 lb de fromage cheddar, râpé

Placer le poulet dans un plat allant au four. Mélanger la soupe et le xérès. Verser sur le poulet. Râpez le fromage sur le dessus. Cuire à couvert pendant 45 minutes et découvrir pendant 45 minutes à 350 degrés.

## 268. POULET ORIENTAL

1 ch. Crème de champignons  
1 ch. (8 oz) de morceaux d'ananas dans du pur jus  
d'ananas, non égouttés  
1 cuillère à soupe. sauce soja  
2 ch. Swanson morceau blanc de poulet  
3 1 c. chacun de céleri tranché, oignons verts  
& poivre vert 1/2 c. radis tranchés  
1 ch. châtaignes d'eau tranchées



Dans une poêle, mélanger la soupe, l'ananas, la sauce soja et ajouter le reste des ingrédients. Mijoter 10 minutes. Remuez doucement de temps en temps. Servir avec du riz cuit et de la sauce soja supplémentaire. Donne environ 5 1/2 tasses.

## 269. POULET FACILE PLAT

Poitrines de poulet, sans peau

Une couche dans un plat oblong. Mélanger 1 boîte de crème de soupe aux champignons et 1 paquet de soupe à l'oignon Lipton. Ajouter 1/2 tasse de crème épaisse. Mélanger et étaler sur le poulet. Saupoudrer de paprika. Cuire au four à 350 degrés pendant 40 minutes.

## 270. ESCALADES DE POULET

Poulet, escalopes ou morceaux, quel que soit le fromage suisse ou muenster

1 boîte de crème de poulet

1/2 boîte d'eau

1 paquet mélange à farce Beurre ou margarine

Placer les escalopes de poulet ou les portions de poitrines de poulet dans la poêle. Placer une couche de fromage suisse ou muenster sur le dessus. Ajouter 1 boîte de crème de poulet diluée avec 1/2 boîte d'eau. Verser sur le poulet et le fromage. Mettez le mélange de farce sec sur le dessus (suivi du mélange d'assaisonnement, si l'emballage est séparé). Parsemez de beurre ou de margarine. Cuire 45 minutes à 325 degrés.

## 271. SAUCISSES- PLAT DE POULET

1 lb de saucisse

1 lb de poitrines de poulet

1 g. boîte de tomates concassées

1 pkg. mélange de soupe à l'oignon sec

1 paquet épinards ou brocolis surgelés (décongelés)

2 cubes de bouillon de poulet

Sel, poivre et poudre d'ail au goût

Saucisse brune. Couper en morceaux de 1 pouce. Ajouter le poulet et faire dorer. Égoutter le gras et ajouter le reste des ingrédients. Laisser mijoter jusqu'à cuisson complète. Servir avec des nouilles.

## 272. ROULÉS AU POULET

4 poitrines de poulet désossées et sans peau, pilée finement

Fromage frais Poudre d'ail Persil Ciboulette

8 tranches de bacon

Étendre une couche de fromage à la crème à l'intérieur de la poitrine de poulet.

Saison

à déguster avec de l'ail, du persil et de la ciboulette. Rouler en commençant par le plus petit bout.

Enroulez 2 tranches de bacon autour de la poitrine de poulet roulée. Cuire 30 à 40 minutes dans un four à 325 degrés ou jusqu'à cuisson complète. Griller les 5 dernières minutes pour dorer le bacon.

## 273. POULET A LA BELGIQUE

Mariner dans 1 tasse de vin blanc :

1/2 lb de jambon tranché finement, coupé en julienne

3-4 échalotes coupées en dés

Faire revenir dans 6 cuillères à soupe de beurre pendant 10 minutes :

escalopes de poulet, salées, poivrées &

Fariné

Égoutter le mélange de jambon en réservant le liquide. Ajouter le mélange de jambon au poulet et cuire 5 à 8 min. Verser le mélange de vin réservé dans le mélange de poulet et de jambon. Cuire 5-8 minutes. Retirer le poulet dans un plat de service.

Ajouter à la poêle : 1 c. Moutarde de Dijon

1 ch. crème épaisse

Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et légèrement épaissi. Verser sur la viande. Servir avec du riz.

## 274. POULET BARBECUE FACILE

1 paquet mélange de soupe à l'oignon sec

1 m.c. bouteille vinaigrette russe (le genre rose)

1 (8-10 oz.) pot de conserves d'abricots

Verser sur les morceaux de poulet sans peau. Cuire au four à 350 degrés pendant 1 1/2 heures.

## 275. POULET BARBECUE AU FOUR

Dans une casserole faire fondre

2 cuillères à soupe de beurre.

Ajouter 2 gousses d'ail écrasées.

Cuire 4-5 minutes.

Ajouter :

1 c. ketchup

2/3 c. sauce chili

4 c. cassonade

5 4 c. oignon haché

2 cuillères à soupe. Sauce Worcestershire

2 c. moutarde préparée

2 c. graine de céleri

1/2 c. sel

Pincée de Tabasco (facultatif) 6 fines tranches de citron

Porter à ébullition. Placer le poulet dans une casserole peu profonde. Versez dessus la sauce bouillante.

Cuire au four à 350 degrés pendant 1 heure, en arrosant souvent de sauce. Méthode alternative : Couvrir le poulet et la sauce et cuire au four à 200 degrés pendant 2 heures, découvrir et cuire au four à 450 degrés pendant 20 minutes.

## 276. POULET PÊCHE AU GINGEMBRE

2 g. poitrines de poulet, fendues 1 (18 oz.) peut pêcher moitiés  
2 c. Miel  
2 cuillères à soupe. jus de pêche 1/2 c. sel à l'ail  
1/2 c. gingembre moulu

Mettre le poulet dans un plat allant au four et disposer les moitiés de pêches entre les deux. Verser le jus de pêche et le miel sur le dessus. Saupoudrer de sel d'ail et de gingembre.

Cuire au four à 325 degrés jusqu'à cuisson complète. Pour 3-4 personnes.

## 277. POULET NOIX DE PÉCAN AU DIJON MOUTARDE

Escalopes de poulet Moutarde de Dijon  
Noix de pécan écrasées  
Chapelure Beurre  
Crème légère  
2 bouillons de poulet cubes

Fouetter le beurre et la moutarde de Dijon (3 à 1 Dijon au beurre). Mélanger les noix de pécan et chapelure (50-50). Tremper le poulet dans le mélange de Dijon et de beurre. Enrober ensuite du mélange noix de pécan/miettes (bien tapoter). Cuire au four à 325 degrés pendant 30 minutes dans du beurre plat.

### --SAUCE À LA CRÈME:--

1/8 c. farine 2 c. beurre  
1 ch. crème légère 2 cubes de bouillon  
1 c. Moutarde de Dijon

Faire fondre le beurre. Ajouter la farine, puis la crème. Remuer constamment à feu moyen jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter le cube de bouillon. Remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter 1 cuillère à café de moutarde de Dijon. (Si la sauce devient trop épaisse, ajouter plus de crème et de Dijon pour goût.)

## 278. POULET DE PORTO RICO

1 à 3 lb de morceaux de poulet  
1 c. sel  
1 feuille de laurier 1 c. huile d'olive 4 c. beurre  
1/2 lb d'oignons tranchés 1/2 c. vinaigre



Frotter le poulet avec du sel et du poivre. Faire revenir dans l'huile d'olive. Disposer les oignons sur le poulet. Ajouter le beurre, le laurier et le vinaigre. Couvrir et cuire jusqu'à ce qu'il soit cuit à feu doux.

## 279. POULET PARMESAN

4 demi-poitriines de poulet (avec la peau et désossées)  
2 boîtes (14 1/2 oz chacune) de tomates étuvées à l'italienne DelMonte  
2 cuillères à soupe. Féculé de maïs  
1/2 c. origan ou basilic écrasé (j'utilise du basilic)  
1/4 c. sauce piquante (sauce Tabasco)  
1/4 c. fromage parmesan râpé

Placer le poulet dans un plat allant au four. Cuire à couvert 15 minutes dans un four préchauffé à 425 degrés. Drain. Mélanger les tomates, la féculé de maïs, le basilic et le poivre sauce.

Cuire en remuant constamment jusqu'à épaississement. Verser la sauce chauffée sur le poulet.

Garnir de fromage. Cuire 5 minutes à découvert. Donne 4 portions.

## 280. POULET MOZZARELLA

1 lb d'escalopes de poitrine de poulet désossées  
1 œuf battu  
Chapelure aromatisée  
1 c. huile d'olive  
1 cuillère à soupe. margarine  
3/4 c. bouillon de poulet  
1/4 c. eau  
3 à soupe. citron jus  
4,8 onces. fromage mozzarella, râpé



Préchauffez le four à 350 degrés. Tremper les escalopes de poitrine de poulet dans l'œuf et les enrober de chapelure. Chauffer l'huile d'olive et la margarine dans une poêle; poulet brun. Placer le poulet dans un plat de 9 x 13 pouces. Mélanger le bouillon de poulet, l'eau et jus de citron. Verser le mélange sur le poulet. Saupoudrer généreusement de fromage poulet.

Cuire au four pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le fromage fonde. Pour 4 personnes.

## 281. POULET AUX FRAMBOISES

1 lb. friteuse dans pièces  
2 ch. framboises fraîches ou surgelées  
2 c. fécule de maïs  
1/2 c. sucre  
1/2 c. cocktail canneberge-framboise  
1/8 c. cannelle  
1/8 c. piment de la Jamaïque  
1/8 c. Noix de muscade

Faire griller le poulet dans un plat allant au four de 9 x 13 pouces pour le faire dorer et le cuire partiellement. Cuire au four à 350 degrés pendant 30 minutes. Videz le liquide. Cuire le reste dans une casserole. Verser sur le poulet et cuire 1/2 heure de plus.

## 282. POULET ET CRABE SAINT-VALENTIN

Mélanger : 3 c. poulet cuit cassé en morceaux  
2 c. crabe désossé (2 paquets de 4 oz)  
8 tranches de bacon, cuit croustillant

Au bain-marie, faire fondre 6 cuillères à soupe de beurre. Incorporer 6 cuillères à soupe de farine.

Ajouter : 1 1/2 c. bouillon de poulet  
3/4 c. paprika  
1 m.c. gousse d'ail  
5 gouttes de Tabasco  
1/8 c. noix de muscade  
1 1/2 c. sel

Couvrir et cuire 10-15 minutes en remuant souvent. Ajouter 1 tasse de crème sure. Mélangez et réchauffez. Ajouter le poulet, le crabe et le bacon émietté. Servir avec des pois et du riz mélangés avec des noix glacées. Pour glacer les noix : Faire fondre dans une poêle : 2 cuillères à soupe de beurre et 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire. Ajouter les noix et remuer jusqu'à ce que les noix soient glacées. Mélanger avec les pois et le riz.

## 283. POULET AUX ABRICOTS

morceaux de poitrines de poulet désossées et sans peau  
1 paquet mélange de soupe à l'oignon  
1 bouteille (8 oz) de vinaigrette française  
1 boîte de moitiés d'abricot (environ 16 oz)

Chauffer le four à 350 degrés. Mélanger la soupe à l'oignon, la vinaigrette française et le jus d'abricots. Mettre de côté. Lavez les poitrines de poulet et placez-les dans

un plat de cuisson oblong (9 x 13). Garnir le poulet du mélange liquide et des abricots. Cuire au four pendant 45 minutes. Servir avec du riz.

## 284. POULET AU FOUR ET POMMES DE TERRE

1 poulet frit, coupé  
6 pommes de terre moyennes non pelées,  
tranchées  
1 oignon tranché  
1 boîte de soupe aux champignons

Mettre le poulet dans un plat allant au four et garnir de pommes de terre et d'oignon. Ajouter un peu d'eau. Cuire au four à 350 degrés pendant 40 minutes. Ajouter la soupe aux champignons et cuire 10 à 20 minutes de plus.

## 285. CROISSANT DE POULET AMANDES

(10 3/4 oz) de crème condensée de soupe au poulet, non dilué  
2/3 c. mayonnaise ou vinaigrette  
1/2 c. Crème fraîche  
2 cuillères à soupe. Oignon haché instantané 3 c. poulet cuit en cubes  
1 boîte (8 oz) de châtaignes d'eau, égouttées et tranchées  
1 boîte (4 oz) de tiges et de morceaux de champignons, égouttés  
1/2 c. Céleri rapé  
1 boîte (8 oz) de petits pains croissants

--GARNITURE:--

2/3 c. fromage suisse ou américain râpé  
1/2 c. amandes effilées  
2 c. beurre fondu

Dans une grande casserole, mélanger la soupe, la mayonnaise, la crème sure et l'oignon. Incorporer le poulet, les châtaignes d'eau, les champignons et le céleri ; cuire à feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit chaud et bouillonnant. Verser dans un plat de cuisson non graissé de 13 pouces x 9 pouces x 2 pouces. Déroulez la pâte à croissants et séparez-la en deux rectangles, en coupant pour s'adapter au plat. Placer les rectangles de pâte sur le mélange de poulet chaud. Mélanger le fromage et les amandes ; saupoudrer sur la pâte. Arroser de beurre. Cuire au four à 375 degrés pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Rendement : 8 portions.

## 286. POULET ET DUMPLINGS

Grosse poule

Placer la poule dans une marmite à ragoût avec une poignée de persil, une bonne

pincée d'assaisonnement pour volaille et saler et poivrer au goût. Laisser mijoter 4 heures jusqu'à tendreté. Ajouter les boulettes dans la casserole et cuire à la vapeur 10 minutes.

--DUMPLINGS:--

- 1 c. farine
- 4 c. levure chimique 2/3 c. lait
- 1/2 c. sel 2 c. Beurre

Mélanger les ingrédients secs. Travaillez le beurre du bout des doigts. Ajouter le lait petit à petit. Rouler très mince et couper en lanières d'un pouce sur deux pouces. Entrez chaud.

## 287. POULET ET RIZ

- 1 poulet découpé
- 1 paquet mélange de riz aux fines herbes (riz sauvage à grains longs Uncle Ben's - pas instantané) 1 boîte de crème de soupe au céleri
- 1 paquet mélange pour soupe à l'oignon
- 2 boîtes de soupe eau

Verser le riz sec dans une rôtissoire beurrée, déposer les morceaux de poulet dessus. Saupoudrer le mélange de soupe à l'oignon sur le dessus. Mélanger la soupe et l'eau, verser sur le poulet. Cuire au four à 350 degrés pendant 2 heures. 1/2 heure avant la fin, verser le beurre fondu sur le poulet.

## 288. POULET EN CROÛTE DE PAIN DE MAÏS À LA SAUGE

- 4 cuisses de poulet sans peau et désossées
- 1/8 c. sel et poivre
- 1 cuillère à soupe. plus
- 1 c. Moutarde de Dijon
- 1 c. huile d'olive
- 2/3 c. chapelure de maïs
- 1 cuillère à soupe. sauge fraîche, thym ou romarin ou 1 c. chaque assaisonnement si vous utilisez des herbes séchées

Préchauffer le four à 400 degrés. Saupoudrer le poulet de sel et de poivre. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le jus soit clair. Dans un bol, mélanger la moutarde et l'huile. Dans un autre bol, mélanger la chapelure et les herbes. Préchauffer le gril. Placer la grille à 6 pouces de la chaleur. Badigeonner la moitié de moutarde sur le poulet et saupoudrer les miettes.

Faire griller jusqu'à ce qu'il soit doré, tourner le poulet et répéter de l'autre côté. Pour 4 personnes. Calories 178 Gras saturés 1 g. Matières grasses totales 7 g. Protéine 24 g. Glucides 4 g. Fibre 0 g. Sodium 264 mg. Cholestérol 91 mg.

## 289. POULET TERI-YAKI

--SAUCE TERI :--

4 ch. (1 litre) de sauce soja (de préférence Kikkoman)

1/4 c. (2 oz) de vin blanc concord Mogen David ou équivalent (facultatif mais il ajoute un goût particulier - l'alcool s'évapore lors de la cuisson)

1/2 c. (4 oz.) cassonade 1 oz. poudre d'ail

1 c. d'ANI-NO-MOTO ou Accent



Couper le poulet en morceaux de service. Bien mélanger les ingrédients ci-dessus et cuire jusqu'à ébullition. Mettre le poulet dans la sauce bouillante pendant environ 15 minutes. Retirer les morceaux de poulet et faire griller jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur du charbon de bois ou au four. Tremper à nouveau dans la sauce et faire griller l'autre côté, ou simplement cuire au four pendant environ 35 minutes à 325 degrés.  
1 gallon de dire sauce

3/4 c. (6 oz) de vin blanc concord Mogen David ou équivalent

2 ch. cassonade 4 oz. poudre d'ail

4 c. ANI-NO-MOTO ou Accent

Porter à ébullition avant de cuire le poulet. Suivez les instructions ci-dessus.

## 290. POULET FRIT A LA CHINOISE

2 poitrines de poulet entières, désossées et sans peau  
2 tomates, coupées en morceaux  
(1/2 pouce) 1 poivron vert, coupé en morceaux (1/2 pouce)  
2 cuillères à soupe. Champignons à l'huile (facultatif)

--SAUCE:--

1/4 c. sirop de maïs  
2 c. soja sauce  
1/2 c. eau  
1 cuillère à soupe. fécule de maïs  
1/4 c. sol gingembre Pincée d'ail poudre  
2 cuillères à soupe. xérès (facultatif)

Mélanger ensemble

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajouter le poulet coupé en morceaux de 1/2 pouce et cuire 3 minutes. Remuez de temps en temps. Incorporer les tomates et le poivron vert. Ajouter sauce, mélanger, porter à ébullition en remuant constamment. Continuer à bouillir pendant 1 minute. Le mélange s'épaissit à cause de l'amidon de maïs. Servir sur du riz cuit 4.

## 291. POULET GLACÉ À L'ORANGE

Aérosol de cuisson antiadhésif  
2 c. huile  
3 poitrines de poulet entières, coupées en deux, sans peau et désossées  
1 cuillère à soupe.  
fécule de maïs  
2 c. sucre  
1/4 c. marjolaine  
1/8 c. sel  
1/8 c. poudre d'oignon  
1 1/4 c. jus d'orange non sucré  
1 c. zeste d'orange râpé

Vaporiser une grande poêle antiadhésive avec un aérosol de cuisson, ajouter de l'huile. Chauffer à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'il soit chaud. Cuire les poitrines de poulet dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Dans petit bol, mélanger la fécule de maïs, le sucre, la marjolaine, le sel et la poudre d'oignon.

Incorporer graduellement le jus d'orange; remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Verser dessus poulet.

Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose, en retournant le poulet à mi-cuisson et en remuant occasionnellement.

Saupoudrer de zeste d'orange.

## 292. POULET AUX HERBES

1 cuillère à soupe. huile d'olive ou végétale 1 oignon moyen, haché  
1 poivron vert ou rouge doux, haché  
6 lg. champignons frais, tranchés finement  
7 1/3 c. bouillon de poulet  
2 cuillères à soupe. Vinaigre de vin rouge  
1 boîte (29 oz) de sauce tomate 2 gousses d'ail, hachées  
1 c. sucre  
1/4 c. sel  
1/4 c. poivre  
1 lb de poitrines de poulet désossées et sans peau , coupées en morceaux  
2 cuillères à soupe. basilic frais haché ou 1 c. basilic séché  
1 cuillère à soupe. sauge fraîche hachée ou 1/2 c. sauge séchée  
1 lb de linguines sèches, cuites et égouttées 2 à 3 c. fromage parmesan râpé  
2 cuillères à soupe. persil frais haché



Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen élevé. Faire revenir l'oignon, les poivrons et les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le bouillon et le vinaigre; porter à ébullition. Faire bouillir 2 minutes. Ajouter la sauce tomate, l'ail, le sucre, le sel et le poivre. Porter à ébullition. Baisser la température; couvrir et laisser mijoter 25 minutes. Ajouter le poulet, le basilic et la sauge. Cuisiner, à découvert, 15 minutes de plus ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que la sauce soit légèrement épaissie.

Servir le poulet et la sauce sur les pâtes. Saupoudrer de fromage et persil.

Rendement : 4 portions.

## 293. ESCALADES DE POULET À L'ITALIENNE

2 poitrines de poulet entières, sans peau, désossées, coupées en deux  
1/4 c. farine  
3/4 c. chapelure sèche  
1 c. origan séché feuilles  
1/4 c. saler 1 œuf, battu  
1 cuillère à soupe. eau  
1 boîte (8 oz) de sauce tomate  
1/4 c. feuilles de basilic séchées  
1/8 c. poudre d'ail  
1/4 c. huile  
4 tranches (4 oz) de fromage Mozzarella  
5 1/4 c. fromage parmesan râpé

Placer 1 demi-poitrine de poulet, côté désossé vers le haut, entre 2 morceaux de pellicule plastique ou de papier ciré. En partant du centre, piler doucement le poulet avec un rouleau à pâtisserie ou le côté plat d'un maillet à viande jusqu'à environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Répéter avec les morceaux de poulet restants, en faisant 4 escalopes. Enrober les escalopes de poulet de farine. Dans un plat peu profond, mélanger la chapelure, l'origan et le sel. Dans une autre assiette creuse, mélanger l'œuf et l'eau. Tremper chaque escalope dans le mélange d'œufs; enrober du mélange de chapelure. Dans une petite casserole, mélanger la sauce tomate, le basilic et la poudre d'ail.

Cuire à feu doux jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, en remuant de temps en temps. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elle ondule. Ajouter les escalopes; cuire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés d'un côté, de 6 à 8 minutes. Tourner; cuire l'autre côté environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose. Garnir chaque escalope d'une tranche de fromage. Couvrir la poêle pour faire fondre le fromage, environ 1 minute. Déposer l'escalope sur une assiette de service. Servir avec la sauce et le parmesan. 4 portions.

## 294. POULET CAPITAL LÉGER

2 cuillères à soupe. margarine d'huile de maïs 4 c. farine  
3/4 c. bouillon de poulet dégraissé 1/2 c. lait écrémé  
1 cuillère à soupe. huile de canola  
3 poitrines de poulet entières, désossées, sans peau, fendues, environ 1 1/2 lb. total  
8 onces. champignons frais, tranchés, environ 3 tasses  
1 ch. chacun, vin blanc sec, eau 1/2 c. lait 2%  
3/4 c. sel  
1/4 c. feuilles d'estragon séchées, écrasées  
Pincée d'ail en poudre  
1/4 c. poivre noir fraîchement moulu 2 c. chacun, oignons verts hachés, persil frais

Chauffer le four à 350 degrés. Faire fondre 1 cuillère à soupe de margarine dans une casserole moyenne. Ajouter 3 cuillères à soupe de farine et remuer à feu moyen

pendant 1 minute; ne brunit pas. Ajouter le bouillon de poulet et le lait écrémé. Utiliser un fil fouetter, remuer le mélange à feu moyen jusqu'à ce qu'il arrive à ébullition. Continuez à cuire 1 minute de plus; mettre de côté. Faire fondre 1 cuillère à soupe de margarine restante dans une grande poêle avec l'huile de canola.

Ajouter le poulet et cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés, environ 5 minutes. Retirez le poulet et placez-le dans plat de cuisson recouvert d'un revêtement végétal antiadhésif. Cuire les champignons dans la même poêle 5 minutes. Incorporer 1 cuillère à soupe de farine restante, la sauce, le vin et l'eau. Laisser mijoter, en remuant, jusqu'à épaississement environ 10 minutes.

Incorporer le lait 2 %, le sel, l'estragon, la poudre d'ail et le poivre. Verser sur le poulet et cuire à découvert jusqu'à ce qu'il soit chaud (45 minutes). Saupoudrer d'oignons verts et de persil; cuire 5 minutes.

## 295. PAS DE POULET PEEK

1 1/2 c. Minute Rice, non cuit  
1 poulet, coupé ou en morceaux  
1 paquet mélange de soupe à l'oignon sec  
1 boîte de crème de champignons  
1 boîte de crème de céleri

Mélanger le riz sec avec la soupe aux champignons et au céleri. Rincez les canettes avec un peu d'eau et ajouter au mélange. Placer le poulet sur le mélange de riz. Saupoudrer la soupe à l'oignon sur le mélange poulet-riz. Sceller complètement le moule avec du papier d'aluminium. Cuire à 325 degrés pendant 1 heure. Ne jetez pas un coup d'œil ou ne découvrez pas jusqu'à ce que fait.

## 296. POULET AU BARBECUE À LA POÊLE

Poulet, avec ou sans peau, avec ou sans os  
2 cuillères à soupe. beurre  
1 c. curry en poudre  
1 gousse d'ail, haché  
1 boîte de soupe à l'oignon  
2 c. farine  
1 1/2 c. d'eau  
1/2 c. de ketchup  
1 c. Miel  
1 c. sauce Worcestershire



Dans une grande poêle, faire fondre le beurre avec la poudre de cari et l'ail. Ajouter le poulet et faire dorer. Retirer le poulet. Dans le jus de cuisson, mélanger la soupe et la farine ensemble.

Incorporer graduellement les ingrédients restants. Remettre le poulet dans la poêle. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Environ 1 heure. Servir avec du riz ou des nouilles.

## 297. POULET DU DIMANCHE

8 poitrines de poulet (désossées et sans peau)

1 paquet bœuf haché ou 1 pot de bœuf haché fumé

1 boîte de crème de poulet non diluée

1/2 pt. Crème fraîche

( si désiré - envelopper chaque morceau de poulet avec 1 morceau de bacon)

Couvrir le fond d'un plat de cuisson plat et graissé (8x12) avec du boeuf haché. Disposez le poulet sur le boeuf. Mélanger la soupe et la crème sure. Verser sur le poulet. Cuire au four à 275 degrés pendant 3 heures à découvert. Pour 8 personnes. Mettez au four lorsque vous partez pour l'école du dimanche et l'église. Quand vous obtenez maison, cuisiner des légumes, préparer une salade et le dîner est sur la table en 20 minutes.

## 298. POULET À L'ESTRAGON

2 poitrines de poulet entières, désossées, écorchées et pilonnées à 1/4 de pouce épaisseur

Farine tout usage

2 c. beurre, divisé

3 1/2 lb. tranché champignons

4 2 c. farine tout usage

5 1 c. poulet bouillon

1 1/4 c. d'estragon frais haché ou 1/4 c. estragon séché

1/2 c. moitié moitié

Sel et poivre noir fraîchement moulu au goût



2-4 portions. Passer les poitrines de poulet dans la farine et les faire dorer dans 2 cuillères à soupe de beurre. Retirer le poulet pour réchauffer le plat. Ajouter les 2 cuillères à soupe de beurre restantes et faire sauter les champignons. Saupoudrer les champignons avec 2 cuillères à soupe farine, bien mélanger. Ajouter graduellement le bouillon de poulet, puis l'estragon, cuire jusqu'à épaissie. Ajouter lentement moitié-moitié et assaisonner de sel et de poivre. Remettre le poulet dans la poêle et réchauffer. La sauce doit être légèrement épaisse.

## 299. TERIYAKI POULET

1 poulet, coupé ou 2 lbs. boeuf teriyaki ou bifteck de haut de surlonge tranché mince  
2 c. râpé frais gingembre  
1 gousse d'ail hachée finement 1 oignon moyen haché 1/3 c. sauce soja  
1/4 c. sucre 1/4 c. saké

--MARINADE TERIYAKI RAPIDE :--

1 ch. sauce soja  
1 1/2 - 1 1/4 c. brun sucre 1 c. sauce aux huîtres  
1 c. mirin (riz sucré vin) 1 gousse d'ail hachée fraîche râpée gingembre

Mélanger tous les ingrédients sauf la viande. Remuer et cuire à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Cool. Verser sur la viande et laisser mariner au moins 1 heure. Meilleur quand

cuit au charbon de bois. Utiliser le reste de la marinade pour arroser. Si vous utilisez la marinade Quick Teriyaki, mélangez et faites mariner la viande pendant environ 1/2 heure. Meilleur lorsque la viande est cuite sur du charbon de bois. Arrosez souvent.

### 300. CUIRE DES AILES DE DINDE

Commencez par une couche d'ailes de dinde dans une grande rôtissoire. Garnir de 2 boîtes de soupe de crème de poulet. Saupoudrer ensuite d'1 enveloppe de mélange pour soupe à l'oignon Lipton. Ensuite, répétez la même chose deux fois de plus. Ajouter 1/2 tasse d'eau et sceller avec du papier d'aluminium et cuire au four à 350 degrés pendant 3 à 4 heures ou jusqu'à tendreté.

### 301. PÂTÉ AU POULET FACILE

2 ch. poulet cuit en dés 1 med. oignon, haché  
4 œufs durs, râpés ou hachés 2 boîtes de légumes mélangés, égouttés 2 boîtes de crème de poulet  
1 boîte de crème de céleri 1/2 c. bouillon de poulet

--CROÛTE:--

1 ch. lait sucré 1 c. Mayonnaise  
1 ch. farine auto montante

Étalez les trois premiers ingrédients dans le plat. Mélanger la soupe, les bouillons et les légumes. Verser sur le poulet. Mélanger le lait, la mayonnaise et la farine; étaler sur le mélange à soupe pour la croûte. Cuire au four à 350 degrés pendant 1 à 1 1/2 heures jusqu'à coloration dorée.

### 302. DÉLICE DE POULET

15-20 morceaux de poulet coupés 1 boîte de  
crème de poulet soupe 1 boîte de crème de  
céleri 1 cloche verte poivre  
1 poivron rouge ou jaune 1 boîte d'eau

Laver le poulet. Assaisonner de poivre et de votre sel d'assaisonnement préféré. (J'aime

**« Le Poulet rayonne de 300 façons » – Claudia Sunday**

McCormick's .) Réfrigérer le poulet pendant la nuit en laissant les assaisonnements tremper partout. Couper les poivrons en rondelles et réserver. Mélanger les soupes et l'eau dans un bol. Ajouter les poivrons et verser sur le poulet. Cuire au four à 350 degrés pendant environ 1 heure et 15 minutes. REMARQUE : Le bouillon de ce plat peut être utilisé comme sauce pour la vinaigrette.