



RAGOÛT DE POULET ET DE TOMATES DE L'ONTARIO ACCOMPAGNÉ DE ROTTINIS DE BLÉ ENTIER

INGRÉDIENTS

1 lb de cuisses de poulet de l'Ontario, désossées, sans peau, tranchées
3 c. à table d'huile d'olive extra-vierge
3 gousses d'ail de l'Ontario, émincées
2 oignons moyens de l'Ontario
2 lb de tomates italiennes de l'Ontario, coupées en dés
(ou tomates de serre ou en conserve)
¼ tasse d'origan frais de l'Ontario, haché (ou 2 c. à table d'origan séché)
Sel marin et poivre au goût

PRÉPARATION DU RAGOÛT DE POULET

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole ou dans une poêle à frire à feu moyen-vif. Ajouter le poulet, l'ail, les oignons, le sel et le poivre. Réduire la chaleur à feu moyen et faire cuire jusqu'à ce que le poulet soit doré, environ 5 minutes. Ajouter les tomates et l'origan. Laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que la sauce épaississe, environ 25 minutes.

PRÉPARATION DES ROTTINIS DE BLÉ ENTIER

Dans une casserole moyenne, amener l'eau salée à ébullition. Mélanger délicatement 1 lb de rottini (ou autre type de pâtes de blé entier). Faire cuire jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*, environ de 9 à 10 minutes. Égoutter et rincer sous l'eau et ajouter un peu d'huile d'olive pour éviter que les pâtes collent ensemble.

Servir le ragoût de poulet sur les pâtes.

4 portions

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion

Protéines : 41,4 g Lipides : 18,3 g Glucides : 100,7 g Calories : 701

