

# Recette

## Poulet à la King

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 15 minutes

**Portions :** 4

### INGRÉDIENTS :

- 1 c. à table (15 g) de margarine sans sel
- 1 tasse (250 ml) de champignons tranchés
- 1 poivron vert moyen, haché
- 2 c. table (16 g) de farine
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet sans sel
- 1/2 tasse (125 ml) de lait écrémé
- 2 tasses (500 ml) de poitrines de poulet cuites émincées
- 1 piment rouge doux, haché
- 2 c. table (30 g) de persil haché finement

### PRÉPARATION :

- Dans une grande poêle, faire fondre la margarine à feu moyen.
- Ajouter les champignons et le poivron vert. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
- Ajouter la farine et cuire en remuant continuellement pendant 1 minute.
- Ajouter le bouillon et le lait en remuant
- Laisser mijoter à feu doux, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, soit environ 5 minutes. Ajouter le poulet à la poêle. Remuer jusqu'à ce qu'il soit bien réchauffé, c'est-à-dire environ 3 minutes.
- Toujours en remuant, ajouter le piment et le persil