



Recette : Casserole d'aubergine au poulet et aux pommes

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

INGRÉDIENTS

- 65 g (1/3 tasse) d'huile d'olive
- 1 gros oignon jaune, coupé en 2 puis en fines tranches
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic séché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre
- 4 gousses d'ail, pressées ou émincées
- 1 poivron rouge et 1 poivron jaune, coupés en gros cubes
- 300 g d'aubergine, non pelée, coupée en cubes
- 3 grosses tomates mûres, coupées en gros cubes
- 925 g (2 lb) de poitrines de poulet, coupées en cubes de 2,5 cm (1/2 po)
- 2 pommes, non pelées, coupées en cubes
- 1 courgette, coupée en 2 sur le sens de la longueur puis en tranches de 1,5 cm (1/2 po)
- 4 oignons verts, hachés
- 45 ml à 60 ml (3 à 4 c. à soupe) de fécule de maïs bio, diluée dans la même quantité d'eau



Les légumes du jardin seront à l'honneur dans cette casserole rehaussée de la pomme.

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Y faire dorer à feu doux l'oignon, les herbes, le sel et le poivre pendant 10 minutes en remuant fréquemment. Ajouter l'ail et faire revenir pendant 2 minutes supplémentaires.
2. Ajouter ensuite les poivrons et faire revenir pendant 5 minutes, en remuant fréquemment.
3. Ajouter l'aubergine et les tomates. Dès que les tomates commencent à ramollir, ajouter le poulet, les pommes, la courgette et les oignons verts.
4. Augmenter le feu de cuisson et laisser mijoter à découvert à feu moyen-doux pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient tendres. Remuer à l'occasion pour éviter que le mélange n'adhère au fond de la casserole.

5. Ajouter ensuite le mélange de fécule de maïs en mélangeant doucement à l'aide d'une cuiller et cuire en remuant constamment jusqu'à épaississement.
6. Rectifier l'assaisonnement, au goût.