

*Recette parfaite  
pour la cuisine collective*

# Gratin de poulet haché aux légumes



**Pour calculer la quantité nécessaire pour chaque aliment :** Quantité de la recette de base X nombre de recettes = quantité totale

**Portions de la recette de base : 4**  
**Temps de préparation : 15 minutes**  
**Temps de cuisson : 30 minutes**

Aliment	Qté	Nbr de recettes	Qté totale
Huile d'olive	15 ml (1 c. à soupe)		
Poulet haché maigre	450 g (1 livre)		
Oignon haché	1		
Bouillon de poulet concentré réduit en sodium	15 ml (1 c. à soupe)		
Poivre	au goût		
Carotte, coupée en dés	30 ml (2 c. à soupe)		
Branche de céleri, coupée en dés	1		
Poivron rouge ou orange, coupé en dés	1		
Boîte de soupe aux tomates condensée réduite en sodium	1 (284 ml)		
Riz brun cuit	1		
Cari	15 ml (1 c. à soupe)		
Mozzarella râpée	375 ml (1 ½ tasse)		

## Préparation

- Préchauffer le four à 400 °F.
- Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le poulet avec l'oignon et le bouillon de poulet concentré en remuant. Poivrer.
- Ajouter les légumes et laisser mijoter 10 minutes. Ajouter la soupe aux tomates, le riz et le cari. Laisser mijoter 2 minutes.
- Transférer la préparation dans un plat allant au four et parsemer de fromage.
- Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit grillé

Source : Magazine Gabrielle

