

Brunswick Stew



TEMPS DE PRÉPARATION		TEMPS DE CUISSON	TEMPS TOTAL
1 h		3 h	4 h
TYPE DE PLAT		CUISINE	
Plat principal		Américaine	

INGRÉDIENTS

- 3 carottes tranchées
- 1 cuillère à soupe d'ail haché
- 1 oignon tranché
- 1 poignée de haricots verts
- 4 ou 5 pommes de terre
- Restes de poitrine de bœuf
- Restes de porc effiloché
- 4 pilons de poulet
- 2 cuillères à soupe de Worcestershire
- 1 boîte de tomates pelées
- 500 ml de sauce tomate
- 500 ml de bouillon de poulet
- 1 boîte de maïs
- sel poivre sauce piquante
- 1 tasse de sauce barbecue

INSTRUCTIONS

1. Commencez par faire fumer vos pilons de poulet environ 1 heure à 110°C dans votre BBQ.
2. Ensuite, dans une grande casserole en fonte, faites suer l'oignon et l'ail avec une ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
3. Ajoutez le bouillon de poulet, les carottes, les haricots, les tomates pelées, la boîte de sauce tomate et les pommes de terre. Laissez cuire une heure en cuisson directe, mais à basse température.
4. Ajoutez maintenant les viandes et le maïs, le sel, le poivre, la sauce BBQ et la sauce piquante. Vous pouvez laisser encore mijoter plusieurs heures si vous le souhaitez ou déguster de suite.

MOTS CLÉS
Brunswick

