

Sheet Pan Chicken & Stuffing Dinner

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Ingredients

- 4 cups sourdough bread cubes
- 4 cups multigrain bread cubes
- 1 teaspoon poultry seasoning
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon onion powder
- Kosher salt and freshly ground black pepper, to taste
- 8 bone-in, skin-on chicken thighs
- 2 tablespoons canola oil
- 6 tablespoons unsalted butter
- 3 cloves garlic, minced
- 1 sweet onion, diced
- 2 carrots, diced
- 2 celery ribs, diced
- ¼ cup chopped fresh parsley leaves
- 1 tablespoon chopped fresh sage leaves
- 2 teaspoons chopped fresh thyme leaves
- 2 cups chicken stock

Directions

1. Preheat oven to 400 degrees F. Lightly oil a baking sheet or coat with nonstick spray.
2. Spread bread cubes in a single layer. Place into oven and bake until crisp and golden, about 10-13 minutes; set aside.
3. In a small bowl, combine poultry seasoning, garlic powder, onion powder, 1 teaspoon salt and 1/2 teaspoon pepper. Season chicken with poultry seasoning mixture.
4. Heat canola oil in a large cast iron skillet over medium heat. Working in batches, add chicken, skin-side down, and sear both sides until golden brown, about 2-3 minutes per side; set aside.
5. Melt butter in the skillet. Add garlic, onion, carrots and celery, and cook, stirring occasionally, until tender, about 4-5 minutes. Stir in parsley, sage and thyme until fragrant, about 1 minute.
6. Remove from heat. Stir in bread; season with salt and pepper, to taste. Stir in chicken stock until absorbed and well combined. Let stand 5 minutes, stirring occasionally, until liquid is absorbed.
7. Place chicken in a single layer onto the prepared baking sheet. Place bread mixture in a single layer around the chicken on the prepared baking sheet.
8. Place into oven and bake until the chicken is cooked through, about 20-25 minutes. Serve immediately with orange cranberry sauce, if desired.



Dîner au poulet et farce au four sur plaque

Ingédients

- 4 tasses de cubes de pain au levain
- 4 tasses de cubes de pain multigrain
- 1 cuillère à café d'assaisonnement pour volaille
- ½ cuillère à café d'ail en poudre
- ½ cuillère à café d'oignon en poudre
- Sel casher et poivre noir fraîchement moulu, au goût
- 8 cuisses de poulet avec os et peau
- 2 cuillères à soupe d'huile de canola
- 6 cuillères à soupe de beurre non salé
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 oignon doux, coupé en dés
- 2 carottes, coupées en dés
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- ¼ tasse de feuilles de persil frais hachées
- 1 cuillère à soupe de feuilles de sauge fraîches hachées
- 2 cuillères à café de feuilles de thym frais hachées
- 2 tasses de bouillon de poulet

Mode d'emploi

1. Préchauffez le four à 200 °C. Huilez légèrement une plaque à pâtisserie ou vaporisez-la d'un spray antiadhésif.
 2. Répartissez les cubes de pain en une seule couche. Enfournez et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés, environ 10 à 13 minutes ; réservez.
 3. Dans un petit bol, mélangez l'assaisonnement pour volaille, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, 1 cuillère à café de sel et 1/2 cuillère à café de poivre. Assaisonnez le poulet avec le mélange d'assaisonnement pour volaille.
 4. Faites chauffer l'huile de canola dans une grande poêle en fonte à feu moyen. Ajoutez le poulet par petites quantités, côté peau vers le bas, et faites-le dorer des deux côtés pendant environ 2 à 3 minutes de chaque côté ; réservez.
 5. Faites fondre le beurre dans la poêle. Ajoutez l'ail, l'oignon, les carottes et le céleri, puis faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 4 à 5 minutes. Incorporez le persil, la sauge et le thym jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme, environ 1 minute.
 6. Retirer du feu. Incorporer le pain ; assaisonner avec du sel et du poivre, selon votre goût. Incorporer le bouillon de poulet jusqu'à ce qu'il soit absorbé et bien mélangé. Laisser reposer 5 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
 7. Disposez le poulet en une seule couche sur la plaque à pâtisserie préparée. Disposez le mélange de pain en une seule couche autour du poulet sur la plaque à pâtisserie préparée.
 8. Enfournez et faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, environ 20 à 25 minutes.
- Servez immédiatement avec une sauce à l'orange et aux canneberges, si vous le souhaitez.

*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.

Hot Spiced Cider Mocktail

Ingredients

- 32 oz apple cider
- 1 cinnamon stick
- 2 star anise
- 4 whole cloves
- $\frac{1}{2}$ orange sliced

Directions

1. In a large pot, combine the apple cider, cinnamon stick, star anise, cloves, and orange slices.
2. Bring the mixture to a simmer over medium heat, then reduce the heat to medium-low and let it continue to heat for 20 minutes, allowing the spices to infuse.
3. Remove from heat and ladle the hot spiced cider into heat-resistant mugs. Serve warm and enjoy.

Tips

- For deeper flavor, let the cider simmer longer, up to 30 minutes.
- Garnish each mug with an extra cinnamon stick or a fresh orange slice for an added festive touch.
- Strain the cider before serving if you prefer a smoother drink without the whole spices.



Mocktail Cidre chaud épice

Ingédients

- 32 oz de cidre de pomme
- 1 bâton de cannelle
- 2 anis étoilés
- 4 clous de girofle entiers
- $\frac{1}{2}$ orange coupée en tranches

Mode d'emploi

1. Dans une grande casserole, mélangez le cidre de pomme, le bâton de cannelle, l'anis étoilé, les clous de girofle et les tranches d'orange.
2. Portez le mélange à ébullition à feu moyen, puis réduisez le feu à moyen-doux et laissez chauffer pendant 20 minutes, afin que les épices infusent.
3. Retirez du feu et versez le cidre chaud épice dans des tasses résistantes à la chaleur. Servez chaud et dégustez.

Conseils

- Pour obtenir une saveur plus intense, laissez mijoter le cidre plus longtemps, jusqu'à 30 minutes.
- Garnissez chaque tasse d'un bâton de cannelle supplémentaire ou d'une tranche d'orange fraîche pour ajouter une touche festive.
- Filtrez le cidre avant de le servir si vous préférez une boisson plus onctueuse sans les épices entières.

*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.