



5 15

Crème de brocoli, poulet et cheddar

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

8 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 579; protéines 35 g; matières grasses 42 g; glucides 16 g; fibres 2 g; fer 1 mg; calcium 415 mg; sodium 926 mg

Facile à faire, cette crème riche en légumes contient tout ce qu'il faut pour nourrir nos êtres chers, tout en leur offrant un agréable mariage de saveurs et d'onctuosité en bouche. Quelques dés de poitrines de poulet, un fromage d'ici fort en goût, et le tour est joué!

Ingrédients



Mélange de légumes frais pour soupe 500 ml (2 tasses)



Crème à cuisson 15% 500 ml (2 tasses)



Poulet cuit 2 poitrines, coupées en dés



Brocoli coupé en petits bouquets 1



Fromage cheddar vieilli 1 an ou cheddar fort de Fromagerie L'Ancêtre 500 ml (2 tasses), râpé finement

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le mélange de légumes de 3 à 4 minutes.
- 2 Ajouter la crème et le bouillon. Porter à ébullition.
- 3 Ajouter le poulet et le brocoli, puis laisser mijoter à feu doux de 5 à 7 minutes.
- 4 Ajouter le fromage râpé et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonner de sel et de poivre du moulin.