

Pâtes au poulet à l'italienne dans une sauce crémeuse

TEMPS DE PRÉP

10 MIN

TEMPS TOTAL

35 MIN

PORTION

4[Imprimer](#)[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 2 tasses rotinis
- 1 c. à s. huile de canola
- 4 poitrines de poulet sans peau, désossées et coupées en lanières
- 1 oignon moyen, haché
- 1 boîte Soupe condensée Crème de champignons à faible teneur en gras, de CAMPBELL'S®
- 1/2 tasse lait
- 1 c. à t. feuilles d'origan séché
- 3 tasses mélange de légumes fraîchement cuits ou surgelés
- 2 tasses fromage cheddar râpé

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

1. Cuire les rotinis selon le mode d'emploi sur l'emballage, sans ajouter de sel. Égoutter et réserver.

- 2.** Faire chauffer l'huile à feu mi-vif, dans une grande poêle. Faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, en remuant souvent. Retirer le poulet et réserver.
- 3.** Mettre l'oignon dans la poêle et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre. Incorporer ensuite la soupe, le lait et l'origan (mélangés au préalable). Ajouter les autres légumes et amener à ébullition, en remuant souvent. Remettre le poulet dans la poêle et baisser le feu à « doux ».
- 4.** Laisser mijoter, à couvert, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit – pendant environ 5 minutes, en remuant de temps à autre. Incorporer les pâtes et le fromage ; bien faire chauffer le tout.

Conseils et Recettes

- *Pour sortir de l'ordinaire, essayez l'une de ces variantes.*
- *Riz au poulet et au parmesan dans une sauce crémeuse : Préparer la recette ci-dessus en remplaçant les rotinis par 1 tasse (250 mL) de riz blanc à grains longs non cuit. Incorporer 1/2 tasse (125 mL) de parmesan râpé finement au lieu du fromage râpé en filaments.*
- *Poulet à l'italienne dans une sauce doublement crémeuse : Utiliser des rotinis aux légumes. Faire revenir 1 tasse (250 mL) de courgettes tranchées et 1/2 tasse (125 mL) de céleri tranché avec l'oignon, en omettant les autres légumes. Remplacer le fromage râpé en filaments par 1/3 tasse (75 mL) de fromage à la crème ramolli, en remuant bien.*

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.