

Poulet et nouilles express

TEMPS DE PRÉP

15 MIN

TEMPS TOTAL

25 MIN

PORTION

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

Ingrédients

Métrique Impérial

- 2 c. à s. huile d'olive
- 2 tasses mélange de légumes (courgettes, poivrons tranchés et pois, par exemple)
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 tasses poulet cuit, coupé en cubes
- 1 boîte Soupe condensée Crème de champignons, de CAMPBELL'S®
- 1 tasse lait
- 4 tasses nouilles aux œufs moyennes, cuites al dente et égouttées
- 1/3 tasse parmesan, râpé
- 2 c. à s. jus de citron
- 1/4 c. à t. poivre noir, moulu
- 2 c. à s. persil frais, haché fin

 Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

- 1.** Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter le mélange de légumes et l'ail. Faire sauter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient mi-tendres,mi-croquants.
 - 2.** Incorporer le poulet,la soupe et le lait; porter à faible ébullition. Faire cuire,en remuant,de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien chaud. Incorporer les nouilles,le parmesan,le jus de citron et le poivre; ramener à faible ébullition. Retirer du feu et incorporer le persil.
-

Conseils et Recettes

- *Remplacez les légumes de la recette par vos préférés,comme du brocoli et des carottes ou du chou frisé et du maïs.*
- *Pour accélérer le processus en semaine,remplacez le mélange de légumes frais par des légumes surgelés.*

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.