

**5**
15

Poutine galvaude

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

21 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 754; protéines 72 g; matières grasses 34 g; glucides 47 g; fibres 5 g; fer 14 mg; calcium 507 mg; sodium 1 576 mg

Du poulet cuit traîne dans votre frigo ? Voici une recette facile de poutine galvaude ultradécadente qui risque fort de plaire à toute la famille !

Ingrédients



750 ml (3 tasses) de poulet ou dinde cuite, coupés en cubes



6 pommes de terre à chair jaune



1 boîte de 398 ml de sauce à poutine



375 ml (1 1/2 tasse) de pois verts surgelés



250 g (environ 1/2 lb) de fromage en grains

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Préparation

- 1 La veille du repas, faire décongeler le poulet au réfrigérateur.
- 2 Au moment du repas, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 3 Couper les pommes de terre en bâtonnets et le poulet en dés.
- 4 Dans un bol, mélanger les bâtonnets de pommes de terre avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- 5 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les bâtonnets de pommes de terre, sans les superposer. Cuire au four de 20 à 25 minutes en retournant les frites à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
- 6 Dans une casserole, porter la sauce à poutine à ébullition.
- 7 Ajouter le poulet et les pois verts dans la casserole. Porter de nouveau à ébullition, puis laisser mijoter 1 minute.
- 8 Répartir les frites dans quatre bols. Garnir de fromage en grains, puis napper de sauce au poulet et pois verts.

Idée pour accompagner

Salade de chou crémeuse

Dans un saladier, mélanger 80 ml (1/3 de tasse) de mayonnaise avec 60 ml (1/4 de tasse) de crème sure, 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron, 15 ml (1 c. à soupe) de sucre et 60 ml (1/4 de tasse) de persil haché. Saler et poivrer. Ajouter 1 sac de mélange de légumes pour salade de chou de 454 g et remuer.