

Casserole de pâtes crémeuses au poulet et au brocoli



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
30 min	30 min	4 portions de 2 tasses (500 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en bouchées
- 3 tasses de penne de grains entiers, non cuites
- 3 1/2 tasses de petits bouquets de brocoli
- 1 tasse d'oignons en lamelles
- 1 3/4 tasse de bouillon de poulet avec 25 % moins de sodium
- 1 tasse d'eau
- 1/2 tasse de produit de fromage à la crème PHILADELPHIA Herbes et ail
- 1/4 tasse de fromage 100 % Parmesan râpé Kraft
- 1/4 tasse de basilic frais ciselé

ce qu'il faut faire

Chauffer l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle profonde ou un faitout vaporisé d'un enduit à cuisson. Ajouter le poulet; cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'il soit uniformément doré, en remuant souvent. Ajouter les pâtes, le brocoli, les oignons, le bouillon de poulet et l'eau; remuer.

Porter à ébullition; laisser mijoter à feu mi-doux de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, que les pâtes soient tendres et que le liquide réduise à environ 1/2 t, en remuant souvent. Retirer du feu.

Ajouter le produit de fromage à la crème et le fromage râpé; remuer jusqu'à ce qu'ils fondent. Parsemer du basilic.

Trucs culinaires

Substitut

Préparez la recette avec du produit de fromage à la crème *Philadelphia* Ciboulette et oignon.

Variante

Pour une version sans viande, préparez la recette sans l'huile et le poulet.

Nutrition

Portions

4 portions de 2 tasses (500 ml) chacune

Information nutritionnelle

Portion 4 portions de 2 tasses (500 ml) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	500
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	16g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	6g
---------------------------	----

Cholestérol	110mg
--------------------	--------------

Sodium	410mg
---------------	--------------

Glucides	50g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	8g
---------------------	----

Sucres	7g
--------	----

Protéines	40g
------------------	------------

Vitamine A	10 %DV
------------	--------

Vitamine C	10 %DV
------------	--------

Calcium	10 %DV
---------	--------

Fer	20 %DV
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.