

Poêlée toute simple de poulet Stroganoff



Recette par Kraft

| Prép. | Prêt en | Portions |
|-----------|-----------|--|
| 30 min | 30 min | 4 portions de 1/4 de la recette chacune |

ce qu'il vous faut

- 2 c. à thé d'huile d'olive
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau , coupées en bouchées
- 2 poivrons rouges, coupés sur la longueur en fines lanières, puis en deux sur la largeur
- 1 tasse d'oignons coupés en lamelles
- 1 pot (227 g) de produit de fromage à la crème PHILADELPHIA
- 2 c. à soupe de lait
- 1/4 c. à thé de paprika
- 2 tasses de nouilles aux œufs cuites, chaudes
- 1 c. à soupe de persil frais haché

ce qu'il faut faire

Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu mi-vif. Ajouter le poulet; faire revenir 2 min. Ajoutez les légumes; cuire de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les légumes soient à peine tendres, en remuant souvent.

Mélanger le produit de fromage à la crème et le lait jusqu'à homogénéité. Ajouter au mélange de poulet avec le paprika; cuire, en remuant, de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Mettre sur les nouilles; garnir du persil.

Top

Trucs culinaires

Nutrition

Une touche d'éclat

Si vous servez des adultes, vous pouvez ajouter 1 c. à soupe de vin blanc sec au mélange de poulet cuit en même temps que le mélange de fromage à la crème.

Substitut

Remplacez les nouilles par du riz chaud.

Variante

Remplacez le poulet frais coupé par 3/4 lb (340 g) de boulettes de dinde entièrement cuites surgelées. Cuisez les légumes dans l'huile chaude, comme indiqué. Ajoutez les boulettes de viande; cuisez-les jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes, en remuant de temps à autre. Ajoutez le mélange de fromage à la crème et poursuivez la recette comme indiqué.

Portions

4 portions de 1/4 de la recette chacune

Information nutritionnelle

Portion 4 portions de 1/4 de la recette chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories 450

% de la valeur quotidienne

Matières grasses 21g

Matières grasses saturées 10g

Cholestérol 135mg

Sodium 300mg

Glucides 31g

Fibres alimentaires 3g

Sucres 7g

Protéines 34g

Vitamine A 50 %DV

Vitamine C 130 %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.