

Poulet farci au fromage et riz crémeux

TEMPS DE PRÉP
5 MIN

TEMPS TOTAL
25 MIN

PORTION
2



Ingrédients

Métrique Impérial

- 2 (environ 227 g) poitrines de poulet, désossées et sans peau
- 1/2 tasse mélange de fromages italiens râpés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1/4 tasse basilic frais, haché
- 2 c. à t. huile de canola
- 1 boîte Soupe condensée Crème de poulet de CAMPBELL'S®
- 1 tasse eau
- 2/3 tasse riz à grains longs à cuisson rapide (8 minutes)
- 2 c. à t. jus de citron

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

1.

Tenir un couteau parallèlement à une planche à découper pour trancher les poitrines de poulet à l'horizontale sur presque toute la largeur. Saupoudrer de la moitié du fromage, de l'ail et de la moitié du basilic. Plier le poulet en deux pour le fermer.

2. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Saisir le poulet de 3 à 4 minutes de chaque côté. Déposer dans une assiette.

3. Mélanger la soupe, l'eau, le riz et le jus de citron dans la poêle; porter à ébullition. Remettre le poulet dans la poêle, couvrir, réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter 8 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit. Incorporer le mélange de riz.

4. Saupoudrer le poulet du restant de fromage. Couvrir et retirer du feu. Laisser reposer jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le liquide soit absorbé par le riz, environ 5 minutes. Saupoudrer du restant de basilic.

Conseils et Recettes

- Vous pouvez également utiliser 2 grandes cuisses de poulet désossées et sans peau pour cette recette. Plutôt que de couper le poulet, déroulez les cuisses et saupoudrez l'intérieur du poulet, conformément aux instructions, puis roulez les cuisses et fixez-les avec un cure-dents. Suivez la recette en ajoutant 2 minutes de cuisson par côté lorsque vous saisissez le poulet.

- *Servez avec votre légume vert favori ou, pour un repas tout-en-un, ajoutez 1 ½ tasse (375 mL) de fleurons de brocoli dans le riz après l'étape 3.*

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.