

Ragoût de poulet crémeux éclair



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
10 min	26 min	Donne 4 portions de 1-1/2 tasse (375 ml).

ce qu'il vous faut

- 3/4 lb (340 g) de petites pommes de terre rouges (env. 8), en quartiers
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en bouchées
- 1 boîte (10 oz liq. ou 284 ml) de soupe crème de poulet concentrée à teneur réduite en matières grasses
- 1/4 tasse de vinaigrette Italienne piquante *Calorie-Wise Kraft*
- 2 tasses de petits pois et carottes surgelés surgelés
- 1/2 tasse de produit de fromage à la crème *Philadelphia* léger Herbes et ail

ce qu'il faut faire

Mettre les pommes de terre et l'eau dans un plat allant au micro-ondes ; couvrir. Chauffer au micro-ondes à intensité ÉLEVÉE pendant 7 min ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Entre-temps, chauffer l'huile à feu mi-vif dans une grande casserole. Ajouter le poulet ; cuire 7 min ou jusqu'à ce qu'il soit doré uniformément, en remuant de temps à autre.

Ajouter les pommes de terre, la soupe, la vinaigrette et les légumes dans la casserole. Porter à ébullition ; couvrir. Réduire la chaleur à mi-doux ; laisser mijoter 3 min ou jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit et que les légumes soient bien chauds.

Incorporer le produit de fromage à la crème ; cuire 3 min ou jusqu'à ce qu'il soit fondu, en remuant de temps à autre.

Top

Trucs culinaires

Présentation suggérée

Servez avec du pain grillé ou des petits pains au lait et une salade verte croquante.

Raccourci

Il faut environ 1 h 15 pour préparer un ragoût de bœuf traditionnel. Notre variante se prépare en moins de 30 minutes. Vous gagnez environ 45 minutes !

Nutrition

Portions

Donne 4 portions de 1-1/2 tasse (375 ml).

Information nutritionnelle

Portion Donne 4 portions de 1-1/2 tasse (375 ml).

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	360
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	12g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	4g
---------------------------	----

Cholestérol	85mg
--------------------	-------------

Sodium	860mg
---------------	--------------

Glucides	31g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	5g
---------------------	----

Sucres	8g
--------	----

Protéines	34g
------------------	------------

Vitamine A	80 %DV
------------	--------

Vitamine C	40 %DV
------------	--------

Calcium	8 %DV
---------	-------

Fer	15 %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.

Top