



PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

6 PORTIONS

CASSEROLE EXPRESS DE PÂTES CRÉMEUSES

INGRÉDIENTS

2 tasses de pâtes courtes,
sèches

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 ½ tasse d'oignon, haché

3 tasses de légumes mélangés
surgelés

2 tasses de poulet cuit, coupé
en morceaux

2 c. à thé d'herbes italiennes
séchées

2 c. à thé de poudre d'ail

Poivre moulu

Sauce

1 tasse de crème 15 %*

½ tasse de bouillon de poulet
sans sel

2 c. à soupe de poudre
d'oignon

3 c. à soupe de parmesan râpé

* Choisir un produit sans additifs phosphatés

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes *al dente* selon les instructions de l'emballage.
- 2 Entretemps, dans une grande casserole antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen et cuire l'oignon environ 7 minutes. Incorporer les légumes surgelés. Poursuivre la cuisson 5 minutes, en remuant à l'occasion.
- 3 Ajouter le poulet, les herbes, la poudre d'ail et le poivre. Poursuivre la cuisson 5 minutes, en brassant.
- 4 Pendant ce temps, dans une petite casserole, porter à ébullition les ingrédients de la sauce. Réserver.
- 5 Ajouter les pâtes cuites dans la casserole et mélanger. Ajouter la sauce chaude et bien enrober les ingrédients. Réchauffer et servir immédiatement.

Valeur nutritive

Par portion : ⅓ de la recette

Calories	418 Kcal
Protéines	22 g
Glucides	44 g
Fibres	6 g
Sucres	0 g
Lipides	17 g
Gras saturés	6 g
Cholestérol	64 mg
Sodium	177 mg
Potassium	566 mg
Phosphore	268 mg