



5 15

## Casserole crémeuse de poulet et brocoli

PORTIONS  
**4**

TEMPS DE PRÉPARATION  
**15 minutes**

TEMPS DE CUISSON  
**25 minutes**

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 573; protéines 60 g; matières grasses 27 g; glucides 20 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 516 mg; sodium 1 400 mg

Poulet, brocoli et fromage : une combinaison toujours gagnante ! Cette recette simple et rapide de casserole tout-en-un réunit ce trio que tout le monde aime.

### Ingrédients



2 boîtes de 284 ml chacune de crème de poulet condensée



250 ml (1 tasse) de yogourt nature



700 g (environ 1 1/2 lb) de cubes de poulet



1 brocoli coupé en petits bouquets



375 ml (1 1/2 tasse) de cheddar râpé

### Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans une casserole, mélanger la crème de poulet avec le yogourt. Porter à ébullition à feu doux-moyen.
- 3 Incorporer le poulet et le brocoli. Saler et poivrer.
- 4 Transférer la préparation dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po). Couvrir de fromage.
- 5 Cuire au four de 25 à 30 minutes.