



5 15

## Casserole de macaronis crémeux au poulet

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 700; protéines 46 g; matières grasses 30 g; glucides 63 g; fibres 3 g; fer 1 mg; calcium 483 mg; sodium 1 036 mg

Onctueuse, nourrissante et goûteuse, cette recette de macaronis crémeux plaira à toute la tablée!

### Ingrédients



Poitrines de poulet 2, sans peau émincées



Assaisonnements pour poulet barbecue 30 ml (2 c. à soupe)



Macaronis 625 ml (2 1/2 tasses)



Crème à cuisson 5% 500 ml (2 tasses)



Mélange de fromages italiens 625 ml (2 1/2 tasses), râpés

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

### Prévoir aussi:

- 1, haché oignon

### Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe), haché de persil frais

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les poitrines de poulet. Parsemer d'assaisonnements pour poulet barbecue et frotter la chair pour bien l'enrober des assaisonnements.
- 3 Cuire au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Retirer du four et laisser reposer 5 minutes avant d'émincer le poulet.
- 4 Pendant ce temps, cuire les pâtes *al dente* dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égoutter.
- 5 Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon de 3 à 4 minutes.
- 6 Incorporer le mélange laitier, puis porter à ébullition à feu moyen. Ajouter 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- 7 Ajouter les macaronis et le poulet. Remuer. Répartir la préparation dans quatre ramequins. Garnir chaque portion du reste du fromage.
- 8 Cuire au four de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- 9 Régler le four à la position «gril» (*broil*) et faire griller de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- 10 Si désiré, garnir de persil au moment de servir.

• Si désiré, garnir de persil au moment de servir.