

**5**
15

Coquilles farcies au poulet sauce Alfredo

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 655; protéines 37 g; matières grasses 38 g; glucides 42 g; fibres 2 g; fer 4 mg; calcium 384 mg; sodium 632 mg

Poulet haché et fromage ricotta font une excellente garniture pour ces coquilles farcies!

Faites votre sauce Alfredo maison en suivant la recette [juste ici!](#)

Ingrédients

**Coquilles géantes 16****Poulet haché 450 g (1 lb)****Bébés épinards 500 ml (2 tasses), émincés****Ricotta 250 ml (1 tasse)****Sauce Alfredo 500 ml (2 tasses)**

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1, haché oignon

Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe), haché d'ail

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les coquilles *al dente*. Égoutter.
- 3 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le poulet de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la chair ait perdu sa teinte rosée.
- 4 Ajouter les épinards, l'oignon et, si désiré, l'ail. Saler et poivrer. Cuire de 2 à 3 minutes. Incorporer la ricotta.
- 5 Farcir les coquilles et les déposer dans un plat de cuisson.
- 6 Dans une petite casserole, réchauffer la sauce Alfredo à feu moyen, jusqu'aux premiers bouillons. Verser sur les coquilles. Cuire au four de 20 à 25 minutes.