



5 15

## Farfalles au poulet et poivrons grillés

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion; calories 575; protéines 42 g; matières grasses 18 g; glucides 60 g; fibres 3 g; fer 3 mg; calcium 48 mg; sodium 409 mg

### Ingrédients



Farfalles 250 g



Poitrines de poulet 4, sans peau



Poivrons grillés 250 ml (1 tasse), égouttés et émincés



Échalotes sèches 80 ml (1/3 de tasse), émincées



Crème à cuisson 5% 500 ml (2 tasses)

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

### Prévoir aussi:

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

### Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe), haché d'estragon frais

### Préparation

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
- 2 Pendant ce temps, chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Cuire les poitrines de poulet de 5 à 6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosé. Retirer de la poêle. Émincer les poitrines de poulet.
- 3 Dans la même poêle, cuire les poivrons grillés et les échalotes de 1 à 2 minutes.
- 4 Ajouter le mélange laitier. Saler et poivrer. Cuire à feu doux-moyen de 2 à 3 minutes. Si désiré, incorporer l'estragon.
- 5 Répartir les farfalles dans les assiettes et garnir chacune des portions de poulet. Napper de sauce.