



5 15

Farfalles crémeuses au poulet

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 731; protéines 49 g; matières grasses 37 g; glucides 52 g; fibres 3 g; fer 3 mg; calcium 565 mg; sodium 821 mg

Ingrédients



Farfalles 750 ml (3 tasses)



Fromage à la crème 1 contenant de 250 g



Parmesan râpé 250 ml (1 tasse)



Poulet cuit 500 ml (2 tasses), coupé en dés



Tomates séchées 180 ml (3/4 de tasse), émincées

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 500 ml (2 tasses) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

Préparation

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
- 2 Dans la même casserole, déposer le fromage à la crème, le parmesan, le lait et l'ail. Saler et poivrer. Porter à ébullition en remuant.
- 3 Retirer du feu. À l'aide du mélangeur-plongeur, émulsionner la préparation jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
- 4 Ajouter le poulet cuit, les tomates séchées et les pâtes. Remuer. Transférer la préparation dans un plat de cuisson. Laisser tiédir, puis refroidir au congélateur.
- 5 Couvrir le plat d'une pellicule plastique, puis d'une feuille de papier d'aluminium. Placer au congélateur.
- 6 La veille du repas, laisser décongeler les farfalles au réfrigérateur.
- 7 Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 8 Retirer le papier d'aluminium et la pellicule plastique du plat. Cuire au four de 25 à 30 minutes.

