

Fusillis au jambon et brocoli

TEMPS DE PRÉP

10 MIN

TEMPS TOTAL

30 MIN

PORTION

5[Imprimer](#)[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 3 1/2 tasses fusillis (pâtes en spirale) à trois couleurs non cuites
- 2 tasses fleurons de brocoli
- 1 c. à s. huile de canola
- 1 oignon de grande taille, coupé fin
- 3/4 tasse jambon au miel en cubes cuit
- 1 boîte Soupe condensée Crème de céleri à faible teneur en gras, de CAMPBELL'S®
- 1 1/3 tasses cheddar veilli réduit en gras, râpé
- 1/2 tasse lait 1 %
- 1/4 c. à t. poivre noir, frais moulu

 Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

- 1.** Faire cuire les fusillis selon le mode d'emploi figurant sur l'emballage, sans ajouter de sel. Ajouter le brocoli 5 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter et réserver. Garder au chaud.
- 2.** Faire chauffer l'huile dans une casserole de 3,8 L à feu mi-vif. Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce que cela soit tendre, en remuant de temps à autre. Ajouter le jambon et cuire

pendant deux minutes additionnelles.

3. Incorporer la soupe et amener à ébullition. Baisser le feu à « doux ». Ajouter le fromage et le lait, en remuant jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Incorporer les fusillis, le brocoli et le poivre. Bien faire chauffer jusqu'à ce que cela soit chaud et bouillonnant.

Conseils et Recettes

Le fromage veilli développe un goût particulier avec le temps. Cela permet de prendre une quantité moindre pour rehausser la saveur de la recette, en comparaison avec un fromage doux. Si le fromage est aussi réduit en gras, on obtiendra plus de saveur et moins de gras saturés.

Avez-vous cuisiné cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.