

5 15

# Gratin de chou-fleur, poulet et bacon



PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

22 minutes

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 395; protéines 33 g; matières grasses 24 g; glucides 13 g; fibres 4 g; fer 1 mg; calcium 196 mg; sodium 457 mg

## Ingrédients



**Bacon 4 tranches, coupées en dés**



**Poitrines de poulet 2, coupées en cubes**



**Chou-fleur 1 gros, coupé en bouquets**



**Crème à cuisson 15% 125 ml (1/2 tasse)**



**Cheddar léger moyen Fromagerie L'Ancêtre 250 ml (1 tasse), râpé**

## Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée

## Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une grande poêle allant au four, cuire le bacon de 5 à 6 minutes à feu moyen. Réserver le bacon dans une assiette. Retirer le surplus de gras en prenant soin d'en laisser 15 ml (1 c. à soupe) dans la poêle.
- 3 Ajouter les cubes de poulet dans la poêle et cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 4 Ajouter le chou-fleur et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes en remuant.
- 5 Ajouter le bacon et la crème. Remuer et porter à ébullition. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Remuer.

- 6 Couvrir de cheddar et poursuivre la cuisson au four de 10 à 12 minutes.
- 7 Au moment de servir, garnir de ciboulette.