



Gratin de poulet, de brocoli et de riz



PRÉPARATION : 20 MIN CUISSON: 25 MIN

Du poulet, du brocoli et du riz réunis dans une casserole facile à préparer. Onctueux et réconfortant, ce plat au four rempli de fromage a tout pour plaire!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

1 PORTION

- 1 c. à soupe d' huile
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en bouchées
- 3 tasses de petits bouquets de brocoli
- 1 oignon, haché
- 1 tasse de bouillon de poulet avec 25 % moins de sodium
- 1 1/2 tasse de riz blanc instantané, non cuit
- 1/2 tasse de produit de fromage à la crème *Philadelphia*
- 1/4 tasse de lait
- 1/2 c. à thé d' assaisonnement à l'italienne
- 1 tasse de 4 fromages Italiano râpés *Cracker Barrel*

Que dois-je faire ?

Étape 1

Chauffer le four à 375 °F.

Étape 2

Chauffer l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle. Ajouter le poulet, le brocoli et l'oignon, faire revenir de 5 à 7 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Étape 3

Incorporer le bouillon de poulet; porter à ébullition. Ajouter le riz, le produit de fromage à la crème, le lait et l'assaisonnement à l'italienne; bien mélanger. Verser dans un moule carré de 8 po vaporisé d'un enduit à cuisson; garnir du fromage râpé. Couvrir.

Étape 4

Cuire 25 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud; en découvrant 10 min avant la fin de la cuisson.

Conseils des Cuisines Kraft



Variante

Préparez la recette avec du produit de fromage à la crème *Philadelphia* Herbes et ail et ne mettez pas d'assaisonnement à l'italienne.

Substitution(s)

Préparez la recette avec du fromage Au gratin suisse râpé *Cracker Barrel*.

Prenez de l'avance

Ce gratin peut être fait à l'avance et réfrigéré 12 h tout au plus. Au moment de servir, faites-le cuire (à couvert) 40 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, en retirant le couvercle 10 min avant la fin de la cuisson.

Calories **490**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 20 g	31 %
Matières grasses saturées 10 g	50 %
Cholestérol 105 mg	
Sodium 510 mg	21 %
Glucides 38 g	13 %
Fibres alimentaires 3 g	12 %
Sucres 4 g	
Protéines 39 g	
Vitamine A	30 %
Vitamine C	90 %
Calcium	25 %
Fer	30 %

Portions

4 portions de 1 1/2 tasse (375 ml) chacune