



5 15

Orzo crémeux poulet et cheddar

PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 476; protéines 35 g; matières grasses 20 g; glucides 38 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 186 mg; sodium 201 mg

Le mélange poulet-brocoli est toujours gagnant! Quand, en plus, on y ajoute de l'orzo et une sauce crémeuse au cheddar, c'est tout simplement parfait!

Ingrédients



250 ml (1 tasse) d'orzo



1 brocoli coupé en petits bouquets



3 poitrines de poulet sans peau coupées en cubes



250 ml (1 tasse) de lait



160 ml (2/3 de tasse) de cheddar demi-sel Le St-Grégoire biologique de Fromagerie L'Ancêtre râpé

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine

Préparation

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire l'orzo *al dente*. Environ 2 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le brocoli dans la casserole. Égoutter.
- 2 Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une autre casserole. Cuire les cubes de poulet

de 5 à 7 minutes en remuant, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Réserver dans une assiette.

- 3** Dans la même casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Saupoudrer de farine et remuer. Verser le lait et porter à ébullition en fouettant.
- 4** Ajouter le cheddar râpé et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- 5** Ajouter l'orzo, le brocoli et le poulet dans la casserole. Saler, poivrer et remuer.