



Pâtes Alfredo au poulet et au pesto

 PRÉPARATION : 25 MIN

Cette recette est inspirée de la région de la Ligurie, en Italie.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

4 PORTIONS

220 g de fettucines, non cuits

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en bouchées

1/2 lb (225 g) de champignons frais tranchés

1 pot (410 ml) de sauce pour pâtes *Classico Alfredo di Roma Alfredo*

1/4 tasse de sauce pour pâtes CLASSICO di Genoa Tomato et pesto

6 tasses d'oignons verts, tranchés finement, divisées

Que dois-je faire ?

Étape 1

Cuire les pâtes selon le mode d'emploi, sans ajouter de sel.

Étape 2

Entre-temps, chauffer l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter le poulet et les champignons; cuire de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, en remuant souvent. Ajouter les sauces pour pâtes et les oignons verts (sauf 1/4 t des oignons); remuer. Laisser mijoter à feu mi-doux de 3 à 5 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, en remuant de temps à autre.

Étape 3

Égoutter les pâtes. Garnir du mélange de sauce et du reste des oignons.

Conseils des Cuisines Kraft

Une touche d'éclat

Préparez la recette avec une sélection de champignons frais, comme des champignons café, shiitakes ou portobellos.

{ Nutrition }

Calories **480**

% valeur quotidienne

Matières grasses 14 g 22 %

Matières grasses saturées 6 g 30 %

Cholestérol 105 mg

Sodium 840 mg 35 %

Glucides 52 g 17 %

Fibres alimentaires 5 g 20 %

Sucres 8 g

Protéines 37 g

Vitamine A 6 %

Vitamine C 10 %

Calcium 10 %

Fer 25 %

Portions

4 portions de 1/4 de la recette chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.

Évaluations et commentaires

Coup d'œil ÉCRIRE UN COMMENTAIRE évaluations

Moyenne  2

5 	1
4 	2
3 	0
2 	0
1 	5

1 à 3 sur 8: C Trier - Plus Haut au plus Bas ▼



Invité - il y a 5 an

No Comments

No Comments

 (0)  (0)



 Invité - il y a 5 an

No Comments

No Comments

 (0)  (0)



 Invité - il y a 5 an

No Comments

No Comments

 (0)  (0)

