

Pennes au poulet façon Sud-Ouest au four

TEMPS DE PRÉP

15 MIN

TEMPS TOTAL

35 MIN

PORTION

6[Imprimer](#)[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 2 c. à t. d'huile de canola
- 1 1/2 lb de poitrines de poulet sans peau et désossées et tranchées
- 6 gousses ail, émincées
- 1 boîte (284 mL) de Soupe condensée CAMPBELL'S® Crème de poulet sans sel ajouté
- 2 1/2 c. à t. de poudre de chili
- 2 c. à s. de jus de lime
- 1 c. à t. de sauce Worcestershire
- 1 c. à t. de sauce soya à teneur en sodium réduite
- 1 lb de pâtes penne
- 3 tasses de haricots verts à la françaises congelés
- 1 tasse de maïs surgelé
- 3 oignons verts, finement hachés

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

- 1.** Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif à vif. Faites cuire le poulet, en remuant souvent, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez l'ail; faire cuire pendant 1 minute en remuant. Réduisez la chaleur à feu moyen.
 - 2.** Ajoutez la soupe, l'assaisonnement au chili, le jus de limette, la sauce Worcestershire et la sauce soya; amenez à ébullition, remuez souvent, pendant 4 minutes.
 - 3.** Entretemps, faites cuire les pâtes dans de l'eau non salée, selon les directives de l'emballage, ajoutez les haricots verts et le maïs dans la casserole à la dernière minute de cuisson. Égouttez, réservez 250 mL (1 tasse) de liquide à cuisson. Retournez le mélange de pâtes à la poêle de cuisson. Ajoutez le mélange de soupe. Ajoutez suffisamment de liquide de cuisson pour recouvrir également les pâtes. Garnissez d'oignon vert.
-

Conseils et Recettes

- *Si vous optez pour une soupe sans sel ajouté, vous contribuerez à contrôler le sodium contenu dans votre recette. Assaisonnez la sauce d'une pincée de sel et garnissez d'un peu de fromage Parmesan, au goût.*
- *Les restants sont délicieux réchauffés ou servez froid comme salade de pâtes!*

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.