



## Poêlée crémeuse de riz au poulet et au brocoli



PRÉPARATION : 30 MIN CUISSON: 12 MIN

Grâce à cette poêlée crémeuse de riz au poulet et au brocoli, vous passerez plus de temps avec vos proches et moins à la cuisine. Prête en moins de 45 minutes, elle ne requiert qu'une seule poêle comme son nom l'indique. Bref, la poêlée crémeuse de riz au poulet et au brocoli est le plat idéal lorsque le temps est précieux.

### Qu'est-ce qu'il me faut ?

1 PORTION

- 2 c. à soupe d'huile
- 1 tasse d'oignons hachés
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en bouchées
- 1 c. à thé de poivre noir et 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 tasse de riz blanc instantané, non cuit
- 1/2 tasse de produit de fromage à la crème PHILADELPHIA Ciboulette et oignon
- 1 1/2 tasse de fromage Cheddar fort râpé CRACKER BARREL, divisée
- 2 tasses de bouillon de poulet avec 25 % moins de sodium
- 3 tasses de brocoli coupé (morceaux de 1 1/2 à 2 po)

### Que dois-je faire ?

#### Étape 1

Chauffer l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter les oignons; faire revenir de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres. Ajouter le poulet, le poivre et la poudre d'ail; poursuivre la cuisson de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'il soit doré, en remuant souvent.

#### Étape 2

Ajouter le riz, le produit de fromage à la crème et 1/2 t du fromage cheddar; bien mélanger. Incorporer graduellement le bouillon de poulet. Porter à ébullition, en remuant constamment.

#### Étape 3

Incorporer le brocoli; couvrir. Laisser mijoter à feu mi-doux de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que le brocoli soit à peine tendre que le poulet soit bien cuit. Parsemer du reste du fromage cheddar; cuire, à couvert, de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le fromage fonde.

## Conseils des Cuisines Kraft

### Une touche d'éclat

Parsemez ce plat de 2 c. à soupe de persil frais haché avant de le servir.