

Poêlée de poulet et de brocoli facile

TEMPS DE PRÉP

10 MIN

TEMPS TOTAL

22 MIN

PORTION

4[Imprimer](#)[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 c. à s. beurre ou margarine
- 3 tasses bouquets de brocoli cuit
- 2 tasses poitrines de poulet sans peau et désossées PRIME DE MAPLE LEAF®, coupées en cubes
- 1 boîte Soupe condensée Crème de brocoli à faible teneur en gras, de CAMPBELL'S®
- 1/3 tasse lait 1 %
- 1/2 tasse fromage cheddar léger, râpé
- 2 c. à s. chapelure grillée à sec (facultatif)

 Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

- 1.** Dans une poêle de 25 cm (10 po), faire fondre le beurre à feu moyen-élevé; faire cuire le brocoli et le poulet en remuant pendant 3 minutes. Combiner la soupe et le lait; verser sur le brocoli et le poulet. Porter à ébullition.
- 2.** Faire cuire de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit bien chaude. Saupoudrer le fromage sur le mélange de poulet. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Saupoudrer de chapelure (au goût).

Conseils et Recettes

C'est facile de préparer des repas en peu de temps, avec la variété de laitues, comme la laitue romaine, la laitue frisée ou les épinards, et du pain de grains entiers.

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.