

Poulet au parmesan à la poêle facile

TEMPS DE PRÉP

10 MIN

TEMPS TOTAL

30 MIN

PORTION

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

Ingrédients

Métrique Impérial

- 2 c. à s. huile d'olive
- 4 petites poitrines de poulet, désossées et sans peau
- Sel et poivre frais moulu, au goût
- 1 boîte (284 mL) soupe condensée CAMPBELL'S® aux tomates avec basilic et origan'S
- 1/2 tasse Bouillon de poulet Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®S
- 1/2 tasse mozzarella, râpée grossièrement
- 1/4 tasse parmesan, râpé
- 2 c. à s. persil frais, haché

 Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

- 1.** Chauffer le gril à feu élevé. Dans une grande poêle antiadhésive allant au four, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Saler et poivrer au goût le poulet de tous les côtés. Cuire le poulet de 3 à 5 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré; transférer dans une assiette.
- 2.** Ajouter la soupe et le bouillon dans la même poêle; porter à légère ébullition. Remettre le poulet dans la poêle; couvrir de sauce. Réduire la chaleur, couvrir et cuire à feu moyen de 6 à

8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

3. Combiner la mozzarella et le parmesan; en parsemer le poulet. Mettre sous le gril de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Parsemer de persil frais juste avant de servir.

Conseils et Recettes

- *Servez avec des pâtes cuites ou sur une polenta crémeuse.*
- *Pour accélérer le processus en semaine, sautez l'étape du gril et couvrez simplement la poêle pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage ait fondu.*

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.