

# Poulet avec sauce au cheddar et au brocoli

TEMPS DE PRÉP

**10 MIN**

TEMPS TOTAL

**35 MIN**

PORTION

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

## Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 lb poitrines de poulet sans peau et désossées, coupées en 4 portions
- 1 boîte Soupe condensée Crème de brocoli à faible teneur en gras, de CAMPBELL'S®
- 1/4 tasse jus d'orange
- 2 c. à s. eau
- 1 tasse fleurons de brocoli, coupés
- 1/4 tasse cheddar fort, râpé
- 2 tasses riz brun cuit chaud, cuit sans sel

 **Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle**

## Préparation

- 1.** Bien cuire le poulet à feu mi-vif, dans une grande poêle à surface antiadhésive. Retirer le poulet et garder au chaud. Baisser le feu à moyen.
- 2.** Mélanger la soupe, le jus d'orange, l'eau, le brocoli, et le fromage dans la même poêle. Amener à ébullition, en remuant souvent. Baisser le feu à doux.

**3. Couvrir et laisser mijoter pendant 3 minutes, en remuant souvent. Remettre le poulet dans la poêle et bien faire chauffer. Servir le poulet avec la sauce et le riz.**

---

## Conseils et Recettes

- *Si vous avez des poitrines de poulet plutôt grosses, vous pouvez les couper en deux sur la longueur. Vous aurez tout de même de beaux morceaux de poulet à mettre dans chaque assiette.*
- *Créez votre propre variante de cette recette en utilisant différents jus de fruits.*

**Avez-vous cuisiné cette recette?**

**Laissez un commentaire si-dessous.**