

Poulet et Brocoli Alfredo

TEMPS DE PRÉP

5 MIN

TEMPS TOTAL

25 MIN

PORTION

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

Ingrédients

Métrique Impérial

- 300 grammes fettuccinis, non cuits, cassés en deux (environ $\frac{2}{3}$ d'un emballage)
- 3 tasses bouquets de brocoli, coupés en bouchées
- 1 c. à s. beurre
- 1 1/8 lb poitrines de poulet, désossées et sans peau, coupées en bouchées
- Sel et poivre noir moulu (chacun)
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 boîte Soupe condensée Crème de poulet à faible teneur en gras, de CAMPBELL'S®
- 1/2 tasse lait 1 %
- 1/4 tasse parmesan, râpé

 Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

- 1.** Faire cuire les fettuccinis selon les directives sur l'emballage. Ajouter le brocoli 2 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter et réserver.
- 2.** Entre-temps, faire chauffer le beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif. Saler et poivrer le poulet. Faire cuire le poulet, en remuant souvent, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit

doré. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute ou jusqu'à ce que les arômes commencent à se dégager.

3. Ajouter la soupe, le lait et les fettuccinis avec le brocoli. Faire cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Incorporer les tomates séchées et le basilic. Servir avec du parmesan.

Conseils et Recettes

- *Cuire les fettuccinis selon les directives sur l'emballage. Ajouter le brocoli de 3 à 4 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter et réserver au chaud.*
- *Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive, chauffer le beurre à feu moyen-vif. Saler et poivrer le poulet au goût. Cuire, en remuant souvent, de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute ou jusqu'à ce qu'il commence à dégager son arôme.*
- *Incorporer la soupe et l'eau et remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse; porter à faible ébullition et cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Ajouter les fettuccinis et le brocoli. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé de sauce et bien chaud. Servir avec du parmesan.*

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.