

# Poulet et penne à la toscane

TEMPS DE PRÉP

**5 MIN**

TEMPS TOTAL

**25 MIN**

PORTION

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

## Ingrédients

**Métrique** Impérial

- 2 c. à s. huile d'olive
- 1 lb poitrines de poulet sans peau et désossées, coupées en lanières
- 1 échalote, hachée fin
- 3 c. à s. vinaigre balsamique
- 1 boîte Soupe condensée Crème de poulet à faible teneur en gras, de CAMPBELL'S®
- 3/4 eau
- 1/4 tasse tomates séchées au soleil, tranchées fin
- 1 c. à s. feuilles de romarin frais, hachées
- 4 tasses penne chauds cuits, préparés sans sel
- 3 c. à s. parmesan râpé

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

## Préparation

**1.** Faire revenir le poulet sur tous les côtés avec la moitié de l'huile chaude, à feu mi-vif, dans une grande poêle à surface antiadhésive. Retirer le poulet et garder au chaud.

**2.** Faire chauffer le reste de l'huile. Ajouter les échalotes et cuire pendant 2 minutes. Incorporer le vinaigre balsamique, la soupe, l'eau, les tomates séchées au soleil et le romarin. Retourner le poulet dans la poêle. Amener à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, en remuant de temps à autre.

**3.** Mélanger doucement avec les penne et saupoudrer de parmesan.

---

## Conseils et Recettes

- *L'huile d'olive joue un rôle clé, dans ce plat de pâtes vite fait, en ajoutant un goût onctueux et frais, propre à cette huile. Les huiles d'olive varient avec le climat de leur lieu de provenance, la variété d'olive utilisée, la maturité, ainsi que le processus de fabrication. L'avantage pour la santé : elles sont toutes sans gras trans.*
- *Les échalotes dégagent une saveur plus douce que l'oignon, avec un soupçon d'ail. Choisissez les échalotes fermes et sèches, qui n'ont pas germé, et entreposez-les dans un endroit frais et sec, comme vous le feriez avec des oignons.*

**Avez-vous cuisiné cette recette?**

**Laissez un commentaire si-dessous.**