

**5**  
**15**

## Poutine galvaude

PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**15 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**21 minutes**

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 754; protéines 72 g; matières grasses 34 g; glucides 47 g; fibres 5 g; fer 14 mg; calcium 507 mg; sodium 1 576 mg

Du poulet cuit traîne dans votre frigo ? Voici une recette facile de poutine galvaude ultradécadente qui risque fort de plaire à toute la famille !

### Ingrédients



**750 ml (3 tasses) de poulet ou dinde cuite, coupés en cubes**



**6 pommes de terre à chair jaune**



**1 boîte de 398 ml de sauce à poutine**



**375 ml (1 1/2 tasse) de pois verts surgelés**



**250 g (environ 1/2 lb) de fromage en grains**

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

### Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

### Préparation

- 1 La veille du repas, faire décongeler le poulet au réfrigérateur.
- 2 Au moment du repas, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 3 Couper les pommes de terre en bâtonnets et le poulet en dés.
- 4 Dans un bol, mélanger les bâtonnets de pommes de terre avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- 5 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les bâtonnets de pommes de terre, sans les superposer. Cuire au four de 20 à 25 minutes en retournant les frites à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
- 6 Dans une casserole, porter la sauce à poutine à ébullition.
- 7 Ajouter le poulet et les pois verts dans la casserole. Porter de nouveau à ébullition, puis laisser mijoter 1 minute.
- 8 Répartir les frites dans quatre bols. Garnir de fromage en grains, puis napper de sauce au poulet et pois verts.

### Idée pour accompagner

## Salade de chou crémeuse

Dans un saladier, mélanger 80 ml (1/3 de tasse) de mayonnaise avec 60 ml (1/4 de tasse) de crème sure, 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron, 15 ml (1 c. à soupe) de sucre et 60 ml (1/4 de tasse) de persil haché. Saler et poivrer. Ajouter 1 sac de mélange de légumes pour salade de chou de 454 g et remuer.