



5 15

## Tetrazzini au poulet

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

28 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 599; protéines 43 g; matières grasses 12 g; glucides 81 g; fibres 6 g; fer 5 mg; calcium 149 mg; sodium 815 mg

En plus de passer votre poulet et votre brocoli, ce touski gratiné fera assurément un malheur!

### Ingrédients



rotinis aux légumes 1  
paquet de 350 g



Brocoli 1, coupé en petits  
bouquets



crème de poulet  
condensée 1 boîte de 284  
ml



Poulet cuit 500 ml (2  
tasses), coupé en cubes



croûtons aux fines  
herbes 250 ml (1 tasse)

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

### Facultatif:

- 12 à 15, coupés en quartiers champignons
- 80 ml (1/3 de tasse), râpé de parmesan

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente. Ajouter les bouquets de brocoli dans la casserole 1 minute avant la fin de la cuisson des pâtes. Égoutter.
- 3 Dans un bol, mélanger la crème de poulet avec 284 ml (format de la conserve) d'eau.
- 4 Dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), déposer les pâtes, le brocoli, la crème de poulet, le poulet et, si désiré, les champignons.
- 5 Garnir de croûtons et, si désiré, de parmesan râpé.
- 6 Cuire au four de 18 à 22 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit chaude et que les croûtons soient dorés.