

Recettes

Poulet braisé à la toscane avec nouilles NO YOLKS®

Produit :	Nouilles extra larges NO YOLKS®
Temps de préparation :	75 minutes
Portions :	4

Assemblez le poulet, les légumes et la sauce de ce plat le matin ou la veille de sorte que votre repas soit prêt à mettre au four lorsque vous rentrez du travail.

Ingrédients

- 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive
- 8 cuisses de poulet désossées et sans peau
- Une pincée de sel et de poivre
- 8 oz (250 g) de champignons cremini ou blancs, tranchés
- 1 1/2 tasse (375 ml) de mini-carottes
- 1 oignon, tranché
- 1 pot de Sauce pour Pâtes Moisson Santé® Olives et basilic
- 1/2 tasse (125 ml) de vin blanc ou de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 4 tasses (1 l) de nouilles extra larges NO YOLKS®
- Persil frais haché et fromage parmesan râpé (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Chauffer l'huile dans un poêlon antiadhésif à feu moyen vif. Assaisonner le poulet avec le sel et le poivre; l'ajouter dans le poêlon par lots et le dorer de tous les côtés.
2. Transférer le poulet dans une cocotte de 10 tasses (2,5 l). Disperser les champignons, les carottes et les oignons sur le dessus. Mélanger la sauce avec le vin et versez dans la casserole. (la casserole peut être préparée jusqu'à cette étape et être conservée, en étant fermée hermétiquement, au réfrigérateur pendant une journée.)
3. Cuire, à couvert, pendant 30 minutes; retirer le couvercle et poursuivre la cuisson 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre et que les légumes soient suffisamment cuits. Pendant ce temps, préparer les nouilles selon les indications de l'emballage. Placer les nouilles dans un grand bol et verser à la cuillère sur le poulet, les légumes et la sauce. Garnir avec du persil et du parmesan (si désiré).

* Moisson Santé® est une marque de commerce déposée de La Corporation d'Aliments Ronzoni du Canada



Valeur nutritive par portion

Calories	545
Lipides	14 g
Gras saturé	3 g
Cholestérol	95 mg
Sodium	856 mg
Glucides	63 g
Fibres	6 g
Sucres	14 g
Protéines	37 g

Excellente source de niacine, de riboflavine, de thiamine, de folate et de zinc.
Bonne source de vitamine A.

Trucs

- Remplacez les nouilles extra larges par des nouilles larges ou des nouilles boulettes

NO YOLKS®.

- Transférez le mélange de poulet et de sauce dans une mijoteuse et faites cuire à feu doux pendant 6 heures. Ajoutez les légumes et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 2 heures ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



®/MC MARQUE DÉPOSÉE ET MARQUES DE COMMERCE UTILISÉES
SOUS LICENSE PAR LA CORPORATION D'ALIMENTS RONZONI DU CANADA

