

Recettes

Poulet divan crémeux NO YOLKS®

Produit :	Nouilles extra larges NO YOLKS®
Temps de préparation :	10 minutes + cuisson : 40 minutes
Portions :	4 à 6

Épargnez du temps en faisant cuire tout le sac de nouilles. Utilisez les nouilles restantes pour préparer notre salade de nouilles NO YOLKS® au poulet style Waldorf pendant que le plat cuit. Le repas de demain sera déjà prêt!

Ingrédients

- 1 boîte (10 oz/284 ml) de soupe de crème de champignons réduite en sodium
- 1 tasse (250 ml) de yogourt nature 2 %
- 1/2 tasse (125 ml) de mayonnaise légère
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre de cari doux (facultatif)
- 4 tasses (1 l) de nouilles extra larges NO YOLKS® cuites (environ 1/2 emballage de nouilles non cuites)
- 1 paquet (500 g) de fleurons de brocoli congelés, décongelés
- 3 tasses (750 ml) de poitrine de poulet cuite coupée en cubes (environ 3 ou 4)
- 3/4 tasse (175 ml) de chapelure panko
- 1/2 tasse (125 ml) de fromage cheddar ou suisse râpé
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile de canola

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Bien mélanger la soupe de crème de champignons, le yogourt, la mayonnaise et la poudre de cari (si désiré) dans un grand bol. Incorporer les nouilles, le brocoli et le poulet pour bien les enrober.
2. Transférer le mélange de nouilles dans un plat de cuisson beurré de 9 x 13 po (3,5 l). Mélanger la chapelure avec le fromage et l'huile. Saupoudrer uniformément sur le mélange de nouilles.
3. Couvrir et cuire pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit chaud et bouillonnant. Découvrir et faire griller le dessus du plat pour dorer la panure (si désiré).

Trucs

- ➔ Cette recette (et celle de la salade style Waldorf) requiert du poulet cuit. Faites cuire 5 ou 6 poitrines de poulet de plus un soir en préparant le souper ou faites pocher rapidement les poitrines dans du bouillon de poulet tandis que les nouilles cuisent. Pour accélérer la préparation, utilisez des lanières de poulet grillées ou du poulet rôti coupé en cubes.
- ➔ Remplacez les nouilles extra larges par des nouilles larges ou des nouilles boulettes de pâte NO YOLKS®.
- ➔ Faites décongeler rapidement le brocoli en le déposant dans une passoire et en le plaçant sous l'eau chaude du robinet; bien égoutter.
- ➔ La chapelure panko est faite de miettes de pain croquantes de style japonais. Vous la trouverez au supermarché dans la section des chapelures ou des aliments asiatiques. Vous pouvez la remplacer par de la chapelure fraîche grossière.



Valeur nutritive par portion

(1/6 de la recette)

Calories	415
Lipides	13 g
Gras saturé	3 g
Cholestérol	77 mg
Sodium	517 mg
Glucides	38 g
Fibres	4 g
Sucres	6 g
Protéines	34 g

Excellente source de niacine et de vitamine C.

Bonne source de thiamine, de riboflavine, de folate et de vitamine B12.