

Recettes

Poulet salsa à la poêle avec nouilles NO YOLKS®

Produit : Nouilles larges NO YOLKS®

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 4

Les protéines des haricots noirs ajoutent un supplément de fibres et vous permettent également d'utiliser moins de poulet haché pour préparer cette variante économique des tacos traditionnels.

Ingrédients

- 4 tasses (1 l) de nouilles larges NO YOLKS®
- 1/2 lb (250 g) de poulet ou de dinde haché maigre
- 1 oignon, haché finement
- 1/2 tasse (125 ml) de chacun : poivron vert tranché et grains de maïs congelés
- 2 c. à thé (10 ml) de chacun : poudre de chili et cumin
- 1/4 c. à thé (1 ml) de chacun : sel et poivre
- 1 tasse (250 ml) de salsa douce ou moyenne (approx.)
- 1 tasse (250 ml) de haricots noirs en conserve sans sel ajouté, rincés et égouttés
- 3/4 tasse (175 ml) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- Fromage cheddar râpé, échalotes tranchées et crème sure à faible teneur en gras (facultatif)

Préparation

1. Préparer les nouilles selon les indications de l'emballage.
2. Pendant ce temps, faire dorer le poulet avec les oignons, les poivrons verts, le maïs, la poudre de chili, le cumin, le sel et le poivre dans une grande poêle profonde antiadhésive à feu moyen vif.
3. Ajouter la salsa, le bouillon de poulet et les haricots noirs dans la poêle. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 minutes. Incorporer les nouilles jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Servir avec du fromage cheddar râpé, des échalotes, de la crème sure et un supplément de salsa pour garnir les bols individuels à la table.

Trucs

- Remplacez le poulet par du bœuf haché extra-maigre.
- Pour un plat plus épicé, utilisez de la salsa piquante et ajoutez de la sauce piquante ou des flocons de piments forts, au goût.
- Remplacez la poudre de chili et le cumin par 4 c. à thé (20 ml) d'épices à tacos.



Valeur nutritive par portion

(2 tasses / 500 ml)

Calories	444
Lipides	9 g
Gras saturé	0 g
Cholestérol	49 mg
Sodium	785 mg
Glucides	64 g
Fibres	7 g
Sucres	8 g
Protéines	26 g

Excellente source de folate.
Bonne source de vitamine C.



[Politique sur la vie privée](#) | [Carte du site](#)

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

