

Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Fusillis au poulet et au brocoli

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Nombre de portions: 4



Un dîner de pâtes simple et délicieux que toute la famille va adorer.

Ingredients

2 1/2 tasses (625 mL)	sauce pour pâtes Moisson Santé®, aux tomates et aux herbes
1 boîte (340 g)	fusillis Catelli® sans gluten
3 tasses (750 ml)	fleurons de brocoli
1 c. à soupe (15 ml)	huile de canola
2	poitrines de poulet, sans peau, désossées et coupées en cubes
1/2 c. à thé (2 ml)	chacun de sel et de poivre
1	poivron rouge, haché
1/2 tasse (125 ml)	feuilles de basilic, déchirées
	fromage Asiago râpé (facultatif)

Préparation

-
1. Faire cuire les fusillis selon les instructions du paquet. Ajouter le brocoli pendant les 2 dernières minutes de cuisson. Bien égoutter et garder au chaud.
-
2. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le poulet, le sel et le poivre. Faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le poivron rouge et faire cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajouter la sauce pour pâtes et laisser mijoter pendant 10 minutes. Mélanger la sauce avec les fusillis, le brocoli et les feuilles de basilic cuites. Garnir de fromage Asiago (facultatif).
-

Par portion:

494 calories, 6 g lipides, 0.4 g lipides saturés, 24 mg cholestérol, 720 mg sodium, 89 g glucides, 9 g fibres, 15 g sucres, 21 g protéines.



[< Précédent](#)
[Imprimer cette recette](#)
