

Casserole de pâtes crémeuses au poulet

Ce repas nourrissant « tout-en-un » deviendra à coup sûr un incontournable pour votre famille! La cuisson des légumes et des pâtes de blé entier dans le lait permet d'obtenir une sauce crémeuse et nutritive. Le meilleur dans tout ça ? Utiliser du poulet déjà cuit vous permettra de sauver du temps et de réduire le gaspillage alimentaire en utilisant vos restants.

INGRÉDIENTS

Préparation: 20 min Temps de cuisson: 30 min Donne 4 portions 1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé 3 gousses d'ail, émincées 1 oignon, haché 1 paquet (450 g) de champignons, tranchés 1 c. à thé (5 ml) de feuilles de thym séchées ½ c. à thé (2 ml) de sel et de poivre, chacun 3 c. à soupe (45 ml) de farine tout usage ½ tasse (125 ml) de bouillon de poulet réduit en sodium 4 tasses (1 L) de lait, chauffé jusqu'à frémissement 2 ½ tasses (625 ml) de pâtes rotinis à grains entiers non cuites 2 tasses (500 ml) de carottes, finement tranchées, coupées en deux si elles sont grosses 2 tasses (500 ml) de poulet cuit, tranché 4 tasses (1 L) de bébés épinards 3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre de cidre de pomme 1 tasse (250 ml) de tomates, tranchées ½ tasse (125 ml) de Cheddar fort, finement râpé

PRÉPARATION

- 1. Dans une grande poêle antiadhésive profonde, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajouter l'ail, l'oignon, les champignons, le thym, le sel et le poivre. Cuire en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les champignons soient dorés et que la majorité du liquide soit évaporée (environ 6 à 8 minutes).
- 2. Délayer la farine dans le bouillon et incorporer dans la poêle. Cuire en remuant jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse (environ 1 minute). Incorporer le lait chaud, les pâtes, les carottes, puis laisser mijoter en remuant fréquemment. Ajuster le feu au besoin pour que le mélange continue de mijoter. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les pâtes soient presque cuites (environ 10 minutes).
- 3. Ajouter le poulet et laisser mijoter pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit chaud et que les pâtes soient al dente. Incorporer les épinards une poignée à la fois. Ajouter le vinaigre et cuire jusqu'à ce que les épinards soient ramollis. Répartir dans des bols, puis garnir avec les tomates et le fromage.

POUR VOTRE SANTÉ

La cuisson des pâtes dans le lait contribue à faire d'une portion de cette recette une excellente source de protéines. De plus, le lait fournit des éléments nutritifs dont l'apport est insuffisant chez beaucoup de Canadiens, comme du calcium, de la vitamine D, du magnésium, du zinc, de la vitamine A et du potassium.

POUR L'ENVIRONNEMENT

Vive les restants! Cette casserole de pâtes crémeuses au poulet est une excellente façon d'utiliser vos restants de poulet, en plus de faire de savoureux lunchs le lendemain! Éviter le gaspillage alimentaire est un des gestes les plus importants à appliquer pour diminuer votre impact environnemental.

VOTRE DIÉTÉTISTE:

Nom:

Organisation

Les diététistes peuvent vous aider à découvrir tout le potentiel des aliments pour préparer des repas simples, nutritifs et durables. En tant que professionnels de la santé réglementés les diététistes utilisent leurs connaissances et leurs compétences spécialisées en matière d'alimentation et de nutrition pour vulgariser la science pour transmettre des conseils fiables visant à aider la population à adopter de saines habitudes de vie.

visitez MonAlimentation.ca



es Diététistes du Canada présentent



Fiers commanditaires du Mois de la nutrition 2023 des Diététistes du Canada.