

Pâtes au poulet à la mijoteuse



Quoi de mieux qu'une recette de pâtes crémeuses, savoureuses et nutritives pour un soir de semaine bien chargé? En plus, vous aurez des restes pour le lendemain! Cette recette se prépare toute seule à la mijoteuse, vous permettant de profiter d'un repas réconfortant sans passer des heures en cuisine.

Préparation 10 min

Cuisson 360 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 420

Lipides 9

Glucides 40

Fibres 6

Protéines 45

Sodium 490

Ingrédients

- 3 poitrines de poulet
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet, réduit en sel
- 250 ml (1 tasse) de boisson d'amandes non sucrée
- 2 oignons, coupés en dés
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 7.5 ml (½ c. à soupe) d'assaisonnement italien
- 7.5 ml (½ c. à soupe) de basilic séché

- Poivre, au goût
- 10 pâtes à lasagne de blé entier, cassées en petits morceaux (ou 200 g d'une autre sorte de pâtes au choix)
- 500 ml (2 tasses) de brocoli en fleurons, surgelés
- 250 ml (1 tasse) de petits pois, surgelés
- 125 ml (½ tasse) de fromage à la crème léger
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec 0 %, nature
- 60 ml (¼ tasse) de fromage parmesan, râpé

Préparation

1. Dans le plat de la mijoteuse, ajouter le poulet, le bouillon, la boisson d'amande, l'oignon, l'ail et les assaisonnements. Couvrir et cuire à basse température pendant 4 à 5 heures ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre et bien cuit.
2. Une fois le poulet cuit, l'effiloche à l'aide de 2 fourchettes et ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger. Couvrir à nouveau et cuire à basse température pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres et que le liquide soit bien absorbé.
3. Remuer avant de servir pour s'assurer que tout soit bien incorporé.

Notes

Se conserve 3-5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec