

Pâtes Alfredo au poulet sans gras (ou presque!)

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 280-300 g de pâtes au choix (j'ai utilisé la moitié d'une boîte de linguines)
- 3 tasses de bouquets de brocoli (j'ai utilisé du brocoli surgelé)
- Vaporisateur végétal (genre PAM)
- 2-3 poitrines de poulet, désossées et coupées en lanières
- Sel et poivre
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 boîte de soupe condensée [Crème de poulet à faible teneur en gras](#) de Campbell
- 1/2 tasse de lait 1 % ou écrémé
- 1/3 tasse de tomates séchées, hachées
- 2 c. à soupe de basilic frais, haché
- 1/4 tasse de fromage parmesan faible en gras

Préparation

1. Faire cuire les pâtes selon les directives de l'emballage. Ajouter le brocoli deux minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter et réserver.
2. Entre-temps, vaporiser de PAM une grande poêle anti-adhésive à feu moyen-vif. Saler et poivrer le poulet. Ajouter dans la poêle et bien faire cuire le poulet pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson pendant 1 minute.
3. Ajouter la soupe, le lait, les pâtes et le brocoli. Faire cuire, en remuant, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

4. Incorporer les tomates séchées, le basilic et le parmesans. Bien mélanger et servir immédiatement.