

Casserole de poulet crémeux



Réconfortante, savoureuse et riche en protéines, cette casserole de poulet crémeuse est le genre de plat qui apporte chaleur et bonheur à la table. Composée de poulet tendre, de pommes de terre moelleuses et d'une couche dorée de mozzarella fondue, elle est consistante, satisfaisante et idéale pour les soirs de semaine chargés ou les soupers familiaux détendus. Approuvée par nos diététistes, c'est une excellente façon de savourer un repas équilibré. Pour une portion de légumes simple à intégrer, servez-la avec notre mélange de [légumes surgelés rôtis au four](#).

Préparation 10 min

Cuisson 60 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 330

Lipides 12

Glucides 25

Fibres 3

Protéines 31

Sodium 550

Ingrédients

Mélange d'assaisonnement

- 20 ml (4 c. à thé) d'assaisonnement italien
- 20 ml (4 c. à thé) de poudre d'oignon
- 20 ml (4 c. à thé) de paprika
- 10 ml (2 c. à thé) de flocons de piment fort
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de sel

Casserole de poulet

- 3 poitrines de poulet moyennes (~ 600 g), coupées en dés
- 5 gousses d'ail (25 ml / 5 c. à thé), hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, divisé
- 600 g (1 ? lb) de pommes de terre
- 4 poivrons, coupés en dés
- 125 ml (½ tasse) de lait à 2 % M.G.
- 125 ml (½ tasse) de fromage cottage à 1 % M.G., broyé*
- 90 g (3 oz) de mozzarella léger, râpé
- Coriandre ou persil frais, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 180° C (350° F).
2. Dans un petit bol, combiner tous les ingrédients du mélange d'assaisonnement.
3. Dans un bol moyen, mélanger le poulet, l'ail et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter la moitié du mélange d'assaisonnement et bien enrober.
4. Dans un autre bol, combiner les pommes de terre, les poivrons et 1 c. à soupe d'huile d'olive avec le reste du mélange d'assaisonnement.
Étendre les pommes de terre sur une plaque de cuisson et cuire au four de 45 à 60 minutes, ou jusqu'à tendreté.
5. Pendant que les légumes cuisent, chauffer un poêlon à feu moyen-vif. Cuire le poulet de 5 à 7 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et que la température interne atteigne 74° C (165° F).
6. Ajouter le lait dans le poêlon, remuer et cuire pendant 2 à 3 minutes. Incorporer le fromage cottage réduit en purée, puis retirer du feu.
7. Une fois les légumes cuits, les ajouter au poêlon avec le poulet. Bien mélanger.
Garnir de mozzarella, couvrir et chauffer de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
8. Servir et garnir d'herbes fraîches, si désiré.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

*Pour préparer le fromage cottage mixé, utilisez un batteur à main directement dans le récipient ou utilisez un robot culinaire.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal