



# Pâtes au poulet façon Alfredo

servies avec des brocolis et du fromage italien

**RAPIDO** 25 min. • À consommer dans les 5 jours



**RAPIDO**



Aiguillettes de poulet marinées



Gousse d'ail



Crème fouettée



Penne



Brocoli



Fromage italien râpé

## Ingrédients de base

Cube de bouillon de poulet Maggi, huile d'olive, vinaigre de vin blanc

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aiguillettes de poulet marinées* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Crème fouettée* (ml) 7)	100	150	200	250	350	400
Penne (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Brocoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Fromage italien râpé* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150

#### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de poulet Maggi (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3736 / 893	531 / 127
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	21,9	3,1
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	4,8	0,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	46	7
Sel (g)	2,9	0,4

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. Préparer

- Préparez le bouillon et écrasez l'**ail** ou coupez-le très fin.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une grande casserole avec couvercle.
- Faites dorer les **aiguillettes de poulet** de tous les côtés 1 à 2 minutes. Retirez la poêle du feu et réservez.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive à feu moyen dans la même poêle et faites revenir l'ail 1 à 2 minutes.



## 3. Mélanger

- Ajoutez le **brocoli** dans les 8 à 10 dernières minutes et mélangez bien.
- Ajoutez le **poulet** dans les 5 dernières minutes et mélangez bien.



## 2. Préparer la sauce

- Ajoutez 1 cc de vinaigre de vin blanc, le bouillon de poulet, la **crème fouettée** et les **penne** à la casserole. Salez, poivrez et portez à ébullition. Faites cuire à couvert 15 à 17 minutes à feu doux, ou jusqu'à ce que les **penne** soient cuites. Remuez régulièrement.
- Entre temps, coupez les bouquets du **brocoli** en petites fleurettes et sa tige en petits dés.



## 4. Servir

- Retirez la casserole du feu et ajoutez ⅔ du **fromage italien râpé** aux pâtes. Mélangez.
- Répartissez les pâtes dans des assiettes creuses et garnissez du reste de **fromage**.

**Bon appétit !**