



THE J.M. SMUCKER Co

Casserole crémeuse de poulet et de légumes

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

45 mins 40 mins 6 N/A

Ingredients

- **Légumes et poulet:**
- 1 c. à thé (5 mL) de beurre
- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 2 c. à table (30 mL) de thym frais, haché
- 1/2 lb (227 g) de champignons, tranchés
- 1 poivron rouge, haché
- 3 tasses (750 mL) de brocoli, coupé en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 14 oz (400 g) de haricots verts, coupés en deux
- 7 oz (200 g) de poitrine de poulet cuite, coupée en cubes
- **Sauce blanche:**
- 1 c. à table (15 mL) de beurre
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à table (15 mL) de farine tout usage Original Robin Hood®
- 1/4 c. à thé (1 mL) de muscade, facultatif
- 1 boîte (354 mL) de lait évaporé Carnation® 2 % ou autre
- 1/2 tasse (125 mL) de fromage mozzarella, râpé en filaments

Directions

Step 1:

Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).

Step 3:

Fondre le beurre sur feu moyen vif dans une grande poêle avec couvercle allant au four. Y ajouter les oignons, l'ail et le thym et faire cuire jusqu'à ce que ce soit flétri et parfumé, environ 2 minutes. Ajouter les champignons et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils libèrent leur jus. Ajouter le poivron et le brocoli. Faire sauter 1 à 2 minutes. Couvrir et cuire sur feu moyen doux jusqu'à ce que le brocoli soit tendre et croquant (le liquide des champignons créera une vapeur, ou ajouter de 1 à 2 c. à table (15 à 30 mL) d'eau si nécessaire). Ajouter les haricots verts, remuer et couvrir. Cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres et croquants. Incorporer le poulet et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il soit chaud. Égoutter le reste du liquide de la poêle. Réserver.

Step 5:

Faire fondre le beurre dans une petite casserole sur feu moyen. Ajouter l'ail et la farine et poursuivre la cuisson sur feu moyen environ 1 minute. Incorporer le lait évaporé en remuant et la muscade si utilisée. Porter à ébullition sur feu moyen en remuant au fouet continuellement. Baisser à feu moyen et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Incorporer le fromage. Ajouter au mélange de légumes et poulet et remuer pour enrober. Garnir de fromage supplémentaire si désiré. Faire cuire au four préchauffé jusqu'à ce que ce soit chaud et que le mélange fasse des bulles, environ 10 minutes. Servir.

Images

