

Casserole de pâtes au fromage

préparation: 15 min | prêt en: 35 min | portions: 8 portions



Information alimentaire (par portion)

Calories 340, Matières grasses 13 g,
Matières grasses saturées 7 g, Cholestérol
80 mg, Sodium 490 mg, Glucides 25 g,
Fibres alimentaires 3 g, Sucres 3 g,
Protéines 31 g, Vitamine A 35 %DV,
Vitamine C 6 %DV, Calcium 25 %DV,
Fer 15 %DV

Ce qu'il vous faut

- 3 tasses de rotini, non cuits
- 1-1/2 lb (675 g) de poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en bouchées
- 3 tasses de macédoine de légumes surgelés (maïs, pois et carottes), dégelés et égouttés
- 1 tasse de salsa
- 2-1/2 tasses de fromage râpé Cheddar Fort KRAFT

Ce qu'il faut faire

CUIRE les pâtes en suivant les instructions sur l'emballage. Entre-temps, cuire le poulet dans une grande poêle antiadhésive posée sur feu mi-vif pendant 5 min en remuant.

AJOUTER les légumes et la salsa ; cuire à feu moyen pendant 3 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

ÉGOUTTER les pâtes, les transférer dans la poêle et ajouter le fromage ; remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.



Information alimentaire (par portion)

Calories 300, Matières grasses 9 g,
Matières grasses saturées 3,5 g, Cholestérol
75 mg, Sodium 740 mg, Glucides 27 g,
Fibres alimentaires 2 g, Sucres 5 g,
Protéines 28 g, Vitamine A 25 %DV,
Vitamine C 4 %DV, Calcium 6 %DV,
Fer 15 %DV

Pâté au four de tous les jours

préparation: 10 min | prêt en: 40 min | portions: 6 portions

Ce qu'il vous faut

- 1 paquet (120 g) de mélange à farce STOVE TOP pour poulet ou dinde
- 3 tasses de poulet cuit coupé en morceaux
- 3 tasses de macédoine de légumes surgelés
- 1 boîte (10 oz liq. ou 284 ml) de crème de champignons concentrée
- 1/2 tasse de lait

Ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 375 °F.

PRÉPARER le mélange à farce en suivant les instructions sur l'emballage.

MÉLANGER le poulet et les légumes dans un plat allant au four de 2,3 litres. Mélanger la crème de champignons et le lait ; verser sur le mélange au poulet. Garnir de la farce.

CUIRE pendant 30 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud et bouillonne.

Lasagne à la mexicaine

préparation: 15 min | prêt en: 50 min | portions: 6 portions



Information alimentaire (par portion)

Calories 430, Matières grasses 23 g,
Matières grasses saturées 12 g, Cholestérol
100 mg, Sodium 690 mg, Glucides 20 g,
Fibres alimentaires 2 g, Sucres 2 g,
Protéines 36 g, Vitamine A 8 %DV,
Vitamine C 0 %DV, Calcium 30 %DV,
Fer 25 %DV

Ce qu'il vous faut

- 1-1/2 lb (675 g) de bœuf haché extra-maigre
- 2 tasses de mélange Mexicana
- 3 fromages râpé finement KRAFT, divisées
- 3/4 tasse de salsa
- 6 tortillas au blé (6 po)

Ce qu'il faut faire

- CHAUFFER** le four à 400 °F.
- FAIRE** brunir la viande dans une grande poêle ; égoutter. Ajouter 1-1/2 tasse de fromage ; cuire jusqu'à ce qu'il soit fondu en remuant fréquemment. Incorporer la salsa.
- ÉTALER** le quart du mélange à la viande au fond d'un plat carré de 8 po allant au four, vaporisé d'enduit à cuisson ; couvrir la viande avec 2 tortillas. Répéter cette opération deux fois. Finir avec le reste du mélange à la viande et le reste de fromage ; couvrir.
- CUIRE** 35 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud (cuire à découvert pour les 5 dernières minutes).



Information alimentaire (par portion)

Calories 340, Matières grasses 15 g,
Matières grasses saturées 5 g, Cholestérol
100 mg, Sodium 670 mg, Glucides 22 g,
Fibres alimentaires 1 g, Sucres 3 g,
Protéines 30 g, Vitamine A 2 %DV,
Vitamine C 0 %DV, Calcium 6 %DV,
Fer 25 %DV

Ce qu'il vous faut

- 1 paquet (120 g) de mélange à farce STOVE TOP pour poulet
- 1-1/2 lb (675 g) de bœuf haché extra-maigre
- 1 oignon, finement haché
- 1 œuf battu
- 3/4 tasse d' eau
- 1 c. à soupe d' huile
- 1 pot (10 oz liq. ou 284 ml) de sauce au boeuf
- 1/2 tasse de crème sure légère

Ce qu'il faut faire

- MÉLANGER** les 5 premiers ingrédients ; confectionner 6 galettes (3/4 po d'épaisseur).
- CHAUFFER** l'huile dans une grande poêle à feu mi-vif. Y déposer les galettes ; cuire 5 min de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit cuite (160 °F). Entre-temps, mélanger la sauce et la crème sure.
- VERSER** la sauce sur la viande. Porter à ébullition ; couvrir. Cuire à feu doux pendant 5 min.

Bifteck Salisbury avec sauce

préparation: 10 min | prêt en: 30 min | portions: 6 portions