

**PATES AU POULET FAÇON ALFREDO** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de poulet, viande, crue
- 1 unité petite de brocoli, cru (250 g)
- 40 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 50 grammes de crème fraîche 5%
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté (3 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 5 grammes de vinaigre de vin rouge

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Préparez le bouillon et écrasez l'ail ou coupez-le très fin. Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une grande casserole avec couvercle. Faites dorer les lamelles de poulet de tous les côtés 1 à 2 minutes. Retirez la poêle du feu et réservez. Faites chauffer 1/4 cs d'huile d'olive à feu moyen dans la même poêle et faites revenir l'ail 1 à 2 minutes. 2 Ajoutez 1 cc de vinaigre de vin blanc, le bouillon de poulet, la crème fouettée et les penne à la casserole (voir CONSEIL). 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. 3 Ajoutez le brocoli dans les 8 à 10 dernières minutes et mélangez bien. Ajoutez le poulet dans les 5 dernières minutes et mélangez bien. 4 Retirez la casserole du feu et ajoutez 2/3 du fromage italien aux pâtes. Mélangez. Répartissez les pâtes dans des assiettes creuses et garnissez du reste de fromage.
- 2° 1 Préparez le bouillon et écrasez l'ail ou coupez-le très fin. Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une grande casserole avec couvercle. Faites dorer les lamelles de poulet de tous les côtés 1 à 2 minutes. Retirez la poêle du feu et réservez. Faites chauffer 1/4 cs d'huile d'olive à feu moyen dans la même poêle et faites revenir l'ail 1 à 2 minutes. 2 Ajoutez 1 cc de vinaigre de vin blanc, le bouillon de poulet, la crème fouettée et les penne à la casserole (voir CONSEIL). 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. 3 Ajoutez le brocoli dans les 8 à 10 dernières minutes et mélangez bien. Ajoutez le poulet dans les 5 dernières minutes et mélangez bien. 4 Retirez la casserole du feu et ajoutez 2/3 du fromage italien aux pâtes. Mélangez. Répartissez les pâtes dans des assiettes creuses et garnissez du reste de fromage.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (368 g)	% AR
ÉNERGIE	103 kcal	377 kcal	19 %
PROTÉINES	10 g	36 g	72 %
GLUCIDES	9 g	33 g	13 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	183 mg	672 mg	28 %