

**RIGATONI À LA SAUCE CRÉMEUSE TOMATE ET MASCARPONE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 30 grammes d'oignon, cru
- 50 grammes de tomate, crue
- 100 grammes de poulet, viande, crue
- 5 grammes de basilic, frais
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 50 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 100 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 30 grammes de mascarpone
- 5 grammes d'épices à spaghetti

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° 1 Faites bouillir beaucoup d'eau avec une bonne pincée de sel dans une casserole avec un couvercle pour les rigatoni. Hacher l'oignon. Presser ou hacher finement l'ail. Dans un bol, mélanger la moitié de l'ail avec par personne : 1 1/2 cuillère à café d'herbes italiennes et 1/2 huile d'olive. Ajouter les morceaux de poulet et bien mélanger. Couvrir le bol de papier d'aluminium et réfrigérer jusqu'à utilisation. Couper la tomate en cubes. 2 Cuire les rigatoni, couverts, dans la casserole avec un couvercle pendant 13 à 15 minutes. Puis égouttez et conservez une partie du liquide de cuisson. Pendant ce temps, chauffer 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive par personne dans une grande poêle avec un couvercle à feu moyen. Cuire les morceaux de poulet végétariens, y compris la marinade, pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Retirer de la poêle et réserver de côté. 3 chauffez à nouveau 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive par personne dans la même poêle à feu moyen et faites revenir l'ail et l'oignon restants pendant 1 à 2 minutes. Ajouter la tomate et faire revenir pendant 3-4 minutes. Déglacer avec 1 cuillère à café de vinaigre balsamique noir par personne. Ajouter la passata, le mascarpone et 1/2 cuillère à café de sucre par personne. Baisser le feu à moyen. Laisser mijoter, couvert, pendant 6 minutes. 4 pendant ce temps, coupez le basilic en fines lamelles. Râpez le parmigiano reggiano avec une râpe grossière. 5 Ajouter 20 ml de jus de cuisson par personne dans la poêle avec couvercle. Incorporer la moitié du basilic dans la sauce. Ajouter les rigatoni et les morceaux de poulet végétarien dans la poêle et bien mélanger. Ajouter du liquide de cuisson supplémentaire ou de l'eau si vous trouvez la sauce trop épaisse. Assaisonnez avec du sel et du poivre. 6 Répartir les rigatoni sur les assiettes. Garnir de fromage râpé et du basilic restant.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (386 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 122 kcal  | 473 kcal            | 24 % |
| PROTÉINES           | 9 g       | 34 g                | 69 % |
| GLUCIDES            | 13 g      | 49 g                | 19 % |
| SUCRES              | 2 g       | 9 g                 | 10 % |
| LIPIDES             | 5 g       | 21 g                | 30 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g       | 3 g                 | 16 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g       | 6 g                 | 23 % |
| SODIUM              | 133 mg    | 513 mg              | 21 % |