



## PÂTES CRÉMEUSES AU POULET

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 50 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 100 grammes de poulet, viande, crue
- 10 grammes de tomate, séchée
- 50 grammes de crème fraîche 5%
- 1/2 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (275 g)
- 1/2 unité grande d'oignon, cru (103 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 5 grammes d'épices à spaghetti
- 10 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté (3 g)

### MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les pâtes. Détaillez la courgette en dés de 1 à 2 cm. Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. 2 Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse. Faites-y revenir l'oignon émincé 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et les émincés de poulet et faites-les cuire 4 minutes. Ajoutez la courgette, les bâtonnets de poivron, les tomates semi-séchées et les épices italiennes à la sauteuse et faites cuire le tout 3 à 4 minutes. 3 Ajoutez la crème liquide à la sauteuse et émiettez-y 1/4 du bouillon cube par personne. Laissez la sauce réduire 2 minutes en remuant. Ajoutez les pâtes et faites chauffer le tout encore 1 minute. Salez et poivrez à votre goût. 4 Servez les casarecce et les légumes dans des assiettes creuses. Garnissez du fromage râpé.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (763 g)	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	517 kcal	26 %
PROTÉINES	5 g	39 g	78 %
GLUCIDES	8 g	63 g	24 %
SUCRES	3 g	22 g	24 %
LIPIDES	2 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	12 g	50 %
SODIUM	93 mg	708 mg	29 %