

**ONE POT PASTA POULET FROMAGE** 20 minutes 30 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 600 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 100 grammes de tomate cerise, crue
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 400 grammes d'eau du robinet
- 1 morceau grand de gorgonzola (80 g)
- 1 grande portion de fromage de chèvre demi-sec (80 g)
- 3 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer les ingrédients.
- 2° Emincer les champignons. Emincer le poulet. Placer tout dans la cuve. Mélanger.
- 3° Cuisson haute pression : 8 min.
- 4° Ajouter la ciboulette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (478 g)	% AR
ÉNERGIE	107 kcal	510 kcal	26 %
PROTÉINES	9 g	44 g	88 %
GLUCIDES	10 g	48 g	18 %
SUCRES	1 g	7 g	7 %
LIPIDES	3 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	22 %
SODIUM	184 mg	880 mg	37 %