



GRATIN DE PÂTES AU POULET CHAMPIGNONS

 20 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 250 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 800 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 morceau grand de gruyère (80 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les pâtes.
- 2° Pendant ce temps, découper le poulet en petits morceaux. Le faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Une fois qu'il est bien doré, ajouter les champignons, puis la sauce tomate.
- 3° Laisser réduire la sauce pendant un petit moment.
- 4° Mélanger avec les pâtes et répartir dans un plat à gratin.
- 5° Saupoudrer avec le gruyère râpé. Laisser gratiner au four pendant une dizaine de minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (443 g)	% AR
ÉNERGIE	104 kcal	461 kcal	23 %
PROTÉINES	10 g	44 g	88 %
GLUCIDES	12 g	53 g	20 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
SODIUM	101 mg	447 mg	19 %