



POULET À L'ANANAS ET À LA CORIANDRE

 15 minutes 35 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 700 grammes de blancs de poulet
- 1 boîte d'ananas au sirop léger (570g)
- 1 pincée de piment
- 2 cuillères à café de coriandre
- 360 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 800 grammes de légumes, mélange surgelé, crus

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C (th6-7). Egouttez les tranches d'ananas.
- 2° Dans un saladier, mixez les ananas et ajoutez la coriandre et le piment.
- 3° Fendre chaque blanc de poulet dans l'épaisseur mais sans aller jusqu'à les séparer, salez, poivrez puis farcissez-les avec une couche d'ananas aux épices.
- 4° Dans un plat à four, déposez les blancs de poulet côte à côte et versez le reste de purée d'ananas. Enfourez 20 minutes.
- 5° Pendant ce temps, cuisez les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet et faites revenir les légumes dans une poêle antiadhésive bien chaude.
- 6° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [406 g]	% AR
ÉNERGIE	118 kcal	477 kcal	24 %
PROTÉINES	9 g	38 g	77 %
GLUCIDES	15 g	61 g	23 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	40 %
SODIUM	26 mg	106 mg	4 %