

**ONE POT PASTA POULET COOKEO** 5 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 3 portions grandes de tomate, crue (450 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 150 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 300 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 20 grammes de tomate, concentré, appertisé

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Émincer les champignons et l'oignon. Peler et égrainer le poivron, avant de le couper en morceaux. Couper les filets de poulet en cubes.
- 2° Activer le mode « dorer » du Cookeo, et faire revenir pendant 3 minutes l'oignon, les champignons et le poulet dans l'huile d'olive.
- 3° Saler, poivrer et lancer la cuisson « sous pression » pendant 10 minutes.
- 4° Rectifier l'assaisonnement, si nécessaire. Ajouter quelques feuilles de basilic frais, et déguster immédiatement.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (483 g)	% AR
ÉNERGIE	88 kcal	427 kcal	21 %
PROTÉINES	8 g	37 g	73 %
GLUCIDES	12 g	56 g	21 %
SUCRES	3 g	13 g	14 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	36 %
SODIUM	58 mg	278 mg	12 %