nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

PÂTES POULET POIVRONS AU BASILIC

10 minutes
25 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 2 unités moyennes de poivron rouge, cru (370 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 6 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (96 g)
- 10 grammes de basilic, frais
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Faites cuire les pâtes (al dente) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et réservez.
2º Saisissez 3min dans une poêle le poulet et les poivrons coupés en lanières et l'ail émincé avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.
3º Ajoutez la sauce soja et les pâtes et laissez cuire 1min en remuant.
4º Hors du feu, ajoutez le basilic. Salez, poivrez et mélangez. Attendez quelques instants et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (264 g)	% AR
ÉNERGIE	144 kcal	379 kcal	19 %
PROTÉINES	13 g	34 g	69 %
GLUCIDES	18 g	47 g	18 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	26 %
SODIUM	711 mg	1876 mg	78 %