



FARFALLE POULET ET PETITS POIS

4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 200 grammes de petits pois, appertisés, égouttés
- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez et émincez les échalotes. Détaillez les blancs de poulet en dés.
- 2° Dans la cocotte, déposez les pâtes, les dés de poulet, les petits pois et les échalotes.
- 3° Ajoutez 60 cl d'eau chaude et le cube de bouillon de volaille émietté. Salez, poivrez et mélangez délicatement. Faites cuire 15 minutes environ, sur feu moyen, en remuant régulièrement.
- 4° Intégrez enfin la crème fraîche, mélangez. Au moment de servir, décorez d'un peu de persil plat ciselé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (263 g)	% AR
ÉNERGIE	177 kcal	466 kcal	23 %
PROTÉINES	13 g	35 g	70 %
GLUCIDES	18 g	48 g	18 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	5 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	32 %
SODIUM	261 mg	687 mg	29 %