

POULET PANÉ AU PARMESAN

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 4 cuillères à soupe de parmesan (40 g)
- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 600 grammes de ratatouille cuisinée, préemballée
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde (25 g)
- 1 unité grande de citron, pulpe, cru (95 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettez le parmesan dans une assiette. Enduisez le poulet de moutarde, puis passez-le dans le parmesan en appuyant des deux côtés pour faire adhérer.
- 2° Faites poêler les morceaux de poulet 3 min de chaque côté dans l'huile bien chaude en plusieurs fois si nécessaire.
- 3° Servez chaud avec du citron, les pâtes cuites au préalable et les légumes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (353 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	401 kcal	20 %
PROTÉINES	10 g	36 g	73 %
GLUCIDES	14 g	49 g	19 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	221 mg	781 mg	33 %