

ONE POT PASTA POULET, BROCOLI ET CHÈVRE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 200 grammes de brocoli, cru
- 1 portion moyenne d'oignon, cru (100 g)
- 30 grammes de fromage de chèvre frais, au lait cru (type palet ou crottin frais) [Copie]
- 10 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 60 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Pelez et hachez l'oignon. 2. Coupez les escalopes de poulet en morceaux. 3. Nettoyez et détachez les fleurons du brocoli. 4. Mettez l'eau et l'huile d'olive dans une grande casserole. 5. Ajoutez les spaghettis, le brocoli, la poulet et l'oignon puis mettez la casserole sur le feu. 6. Portez à ébullition puis laissez cuire 20 minutes, en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que l'eau de cuisson soit complètement absorbée. 7. Ajoutez le chèvre frais à la préparation et mélangez bien. 8. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et servez sans attendre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (460 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	427 kcal	21 %
PROTÉINES	8 g	35 g	69 %
GLUCIDES	11 g	51 g	20 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	4 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	45 %
SODIUM	43 mg	200 mg	8 %