

## POULET TOSCANE

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 70 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 90 grammes de dinde, escalope, crue
- 20 grammes de tomate, séchée
- 30 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 200 grammes d'épinard, cru
- 1/2 gousse d'ail, cru (3 g)
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)
- 5 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 90 grammes de poulet, filet, sans peau, cru

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Étape 1 Dans une poêle, faire revenir le poulet émincé et l'ail finement ciselé dans une noisette de beurre (ou un filet d'huile d'olive), 4 minutes de chaque côté.
- 2° Étape 2 Pendant ce temps, faire cuire les pâtes en suivant les indications du paquet.
- 3° Étape 3 En fin de cuisson, ajoutez les tomates séchées, les épinards et la crème 2 cuillères à soupe d'eau de cuisson/pers. Cuire jusqu'à ce que les épinards soient bien ramollis. Salez, poivrez, ajoutez le parmesan râpé et les pâtes égouttées, mélangez, c'est prêt !

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (518 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	591 kcal	30 %
PROTÉINES	12 g	64 g	127 %
GLUCIDES	12 g	62 g	24 %
SUCRES	2 g	11 g	12 %
LIPIDES	4 g	19 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	13 g	50 %
SODIUM	72 mg	374 mg	16 %