

ONE POT PASTA FAÇON PAELLA

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 150 grammes de crevette rose, crue
- 1 portion grande de petits pois, bouillis/cuits à l'eau [250 g]
- 40 grammes de chorizo
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 426 grammes de tomate, pulpe, appertisée
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites revenir l'oignon et le poivron coupés en dés dans une poêle avec de l'huile d'olive. Quand l'oignon commence à colorer, ajoutez le poulet coupé en dés, le chorizo en lamelles, les petits pois surgelés, le contenu de la boîte de tomates concassées, le safran, les pâtes et de l'eau chaude à hauteur. Salez et poivrez. Faire cuire 20 minutes sur feu moyen en remuant. 5 minutes avant la fin, ajoutez les crevettes décortiquées et un peu d'eau si ça commence à accrocher.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (417 g)	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	454 kcal	23 %
PROTÉINES	9 g	36 g	72 %
GLUCIDES	14 g	56 g	22 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 g	43 %
SODIUM	71 mg	295 mg	12 %