



POULET A LA CRÈME ÉPINARD ET TOMATES SÉCHÉES

Recette gouteuse et équilibrée de poulet , à servir avec du riz.

 10 minutes 20 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de poulet, filet, sans peau, sauté/poêlé [128 g]
- 200 grammes d'épinard, surgelé, cru
- 75 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 cuillère à soupe de parmesan [10 g]
- 30 grammes de tomate, séchée, à l'huile
- 1/2 assiette ou bol de bouillon de volaille, déshydraté reconstitué [200 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans un premier temps, coupez votre poulet en lamelles et faites-le revenir dans l'huile d'olive. La cuisson prend 5/7 minutes par face. Retirez le poulet du feu. Dans la même casserole, versez la crème, le bouillon de poulet, les gousses d'ail émincées et le parmesan préalablement râpé. Fouettez sur feu moyen/fort jusqu'à ce que me tout commence à bouillir. La sauce doit épaissir. Ajoutez les épinards et les tomates séchées. Mélangez quelques minutes afin que la sauce s'imprègne de toutes les saveurs ! Remettez le poulet dans la sauce et couvrez quelques minutes afin qu'il remonte en température. C'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [649 g]	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	441 kcal	22 %
PROTÉINES	8 g	52 g	104 %
GLUCIDES	2 g	10 g	4 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	4 g	24 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	13 g	65 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	10 g	39 %
SODIUM	182 mg	1183 mg	49 %