



ONE POT PASTA POULET CAJUN

Ce one pot pasta poulet cajun convient autant pour le déjeuner que pour le dîner.

 10 minutes 20 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de poulet
- 100 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 3 tomates (300 g)
- 200 grammes d'épinard, bouilli/cuit à l'eau
- 2 verres d'eau (500 g)
- Du paprika
- Du thym
- De l'origan
- De l'ail
- Du sel
- Du poivre noir
- Du piment de Cayenne
- 1 oignon (100 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 1 portion de fromage frais nature (60 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Émincez le poulet et le mélangez aux épices [paprika, thym, origan, oignon, ail, sel et poivre].
- 2° Faites revenir le poulet et l'oignon émincés dans une poêle 2 minutes.
- 3° Ajoutez la tomate coupée en dés, les épinards et 200ml d'eau avec le cube de bouillon. Portez le tout à ébullition.
- 4° Lorsque l'eau bout, ajoutez les pâtes.
- 5° Laissez cuire 9 à 11 minutes en remuant régulièrement afin que rien n'accroche au fond de la casserole.
- 6° Ajoutez en fin de cuisson le fromage frais et mélangez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (740 g)	% AR
ÉNERGIE	56 kcal	414 kcal	21 %
PROTÉINES	5 g	36 g	71 %
GLUCIDES	6 g	45 g	17 %
SUCRES	1 g	6 g	7 %
LIPIDES	1 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	11 g	43 %
SODIUM	177 mg	1308 mg	55 %