

# PASTA MEDITERRANEENNE AU POULET

*Vendredi 04 août 2023*

*Août en automne et un plat chaud de mise :*

***Pasta méditerranéenne au poulet pour 2 personnes et 7 sp vert  
□ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□ par part***

*-200 g de filets de poulet \* : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□- 0  
spv violet□ – 0 psp□*

*-80 g de pasta crue carotte lentilles Bonduelle\* : 6 sp vert  
bleu violet□□□ – 6 psp□*

*– 150 g de poivrons rouges pelés et en lanières\* : 0 sp vert  
bleu violet □□□ – 0 psp□*

*-200 g de sauce tomate maison sans MG : 0 sp vert bleu  
violet□□□ – 0 psp□*

*-2 cuillères à café d'huile d'olives : 3 sp vert bleu  
violet□□□ – 3 psp□*

*-1 échalote \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-sel fin poivre*

*Cuire à l'eau bouillante salée les pâtes carotte lentilles  
pendant 6 minutes. Les égoutter.*

*Couper les filets de poulet en petites aiguillettes et les  
faire revenir dans une poêle huilée avec l'échalote émincée  
pendant 3 minutes.*

*Rajouter les lanières de poivrons.*

*Verser la sauce tomate dans la poêle et bien mélanger.*

*Assaisonner sel poivre. Poursuivre la cuisson 3 minutes.*

*Rajouter les pâtes et bien mélanger. Réchauffer encore 3 minutes.*

*Servir bien chaud.*



*Les filets de poulet en aiguillettes cuisent très vite.*

*Pour le calcul de la recette, j'ai hésité car cette pasta est faite de farines de carottes et de lentilles donc logiquement 0 spl□ – 0 spv violet□ – 0 psp□. A vous de choisir.*

*Pour le repas : carpaccio de concombre à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – pasta méditerranéenne au poulet (7 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 nectarine (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***