

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