

PÂTES AU PESTO



MGP



Pour 4
personnes



Recette initiale

400g de pâtes

50g de pesto (rouge ou vert)

100g de parmesan



Recette équilibrée

320g de pâtes complètes

50g de pesto (rouge ou vert)

100g de parmesan

400g d'escalopes de poulet

200g de poivrons

200g de courgettes

100g d'oignons

20g de noixettes

10g d'huile d'olive

Energie : 2053,5 kcal > 513,4 kcal / pers

Protéines : 79,80 g > 19,95 g / pers

Lipides : 58,8 g > 14,7 g / pers

Glucides : 289,6 g > 72,4 g / pers

Fibres : 16,1 g > 4,03 g / pers

Energie : 2575,2 kcal > 643,8 kcal / pers

Protéines : 175,83 g > 43,96 g / pers

Lipides : 85,35 g > 21,34 g / pers

Glucides : 248,16 g > 62,04 g / pers

Fibres : 33,19 g > 8,3 g / pers

CONSEIL MENU ÉQUILIBRÉ EN COMPLÉMENT

Entrée : Salade de crudités (environ 80g)

Dessert : Yaourt nature avec un fruit frais

PRÉPARATION



Préparation des ingrédients :

1. Hacher finement l'oignon, laver et couper les courgettes et les poivrons en dés ou fines lamelles à votre convenance.
2. Couper le poulet en lamelles.

Cuisson des légumes et du poulet :

1. Dans une poêle, faire revenir les oignons et le poulet avec une cuillère d'huile d'olive. Lorsqu'ils ont commencé à caraméliser, ajouter les courgettes et les poivrons.
2. Ajouter le pesto et un fond d'eau pour le rendre plus liquide et former une sauce.
3. Faire cuire le tout à feu doux avec un couvercle.

Cuisson des pâtes :

1. Dans une casserole d'eau salée, faire cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le sachet.
2. Les égoutter.

Assemblage :

1. Ajouter les pâtes cuites dans la casserole contenant le mélange poulet, légumes et pesto. Mélanger.
2. Ajouter le parmesan et les noisettes concassées au moment du dressage directement dans les assiettes.

ASTUCES

1 – Dans cette recette, nous avons utilisé du pesto, mais elle est réalisable avec n'importe quelle sauce que vous avez l'habitude de consommer. Veillez cependant à vérifier la liste des ingrédients de votre sauce.

2 – Si vous ne savez que faiblement l'eau des pâtes, il est possible de la réutiliser pour arroser vos plantes ou potagers. Cette dernière, riche en amidon, sera donc hydratante et nutritive.

3 – Vous pouvez réaliser votre pesto fait maison à base de fanes de radis, de basilic ou encore de tomates séchées, de pignons de pin et de parmesan. Il vous suffit de mixer le tout avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.