

Fusillis de blé tricolores, poulet grillé et ses légumes



Pâtes

Temps de
préparation

20
minutes

Temps de cuisson

20
minutes

Nombre de
couverts

2
pers.

Recommandé pour :

Les adultes actifs

Les adolescents

Ingrédients

120g de fusillis tricolores
Natur'Inov
1 oignon rouge
1 courgette
1 grosse tomate
300g de morceaux de poulet
Huile d'olive
Herbes aromatiques
2 càs. de graines de tournesol
Natur'Inov
Marinade : Miel, gingembre en
poudre et curry en poudre

Instructions

Faire chauffer les pâtes dans l'eau bouillante salée pendant 8 minutes. Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle l'huile d'olive avec un oignon rouge, la courgette et les dès de tomates durant 5 minutes. Ensuite, ajouter les dès de poulet préalablement marinés dans du miel, du gingembre en poudre et du curry cuire encore 10 minutes à feu moyen. Dresser une assiette avec les pâtes fusillis, le mélange de légumes et le poulet. Ajouter par dessus des graines de tournesol et de la ciboulette.

Déguster !

Informations nutritionnelles (quantité par portion)

551
calories

17,9g de lipides

36,3g de protéines

59,9g de glucides

6,9g de fibres