



# Penne complètes avec une sauce potiron-tomates et poulet servies avec des poivrons et du fromage râpé

**ÉQUILIBRÉ** 45 min. • À consommer dans les 5 jours

## ÉQUILIBRÉ

Découvrez chaque semaine 3 recettes équilibrées, faibles en calories et riches en bienfaits.



Oignon



Poivron rouge



Gousse d'ail



Penne complètes



Emincé de poulet mariné à l'italienne



Dés de potiron



Passata de tomates



Épices italiennes



Fromage italien râpé

### Ingrédients de base

Huile de tournesol, cube de bouillon de poulet Maggi, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four, mixeur plongeant, sauteuse

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Penne complètes (g 17) 20)	75	150	225	300	375	450
Émincé de poulet mariné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Dés de potiron* (g)	150	300	450	600	750	900
Passata de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (cc)	1	2	3	4	5	6
Fromage italien râpé* (g 3) 7)	12½	25	37½	50	62½	75

#### À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Cube de bouillon de poulet Maggi (ml)	25	50	75	100	125	150
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2619 / 626	437 / 104
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	5,7	1,0
Glucides (g)	67	11
Dont sucres (g)	17,0	2,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	1,1	0,2

### Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. Préparation

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon. Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans une casserole pour les **penne complètes**. Hachez l'**oignon**. Coupez le **poivron** en petits dés. Écrasez l'ail ou coupez-le bien fin.



## 4. Mélanger la sauce

Mélangez le tout dans une casserole à l'aide d'un mixeur plongeant pour obtenir une sauce homogène (voir CONSEIL). Ajoutez les **penne**, les **émincés de poulet**, le **poivron** et les **herbes italiennes** à la sauce. Mélangez bien et versez dans un plat à four.

**CONSEIL :** Vous pouvez aussi d'abord placer les légumes avec la passata dans un bol ou verre doseur pour y mixer la sauce, que vous reverserez ensuite dans la sauteuse.



## 2. Cuire les penne

Cuire les **penne complète** à couvert 10 à 12 minutes. Égouttez-les et laissez évaporer sans couvercle.



## 5. Faire gratiner

Saupoudrez le plat à four du **fromage italien** et enfournez 10 à 15 minutes.



## 3. Cuire

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans une sauteuse. Faire cuire les **émincés de poulet** et le **poivron rouge** 3 à 4 minutes. Retirez-les de la sauteuse et réservez-les. Faites à nouveau chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la même sauteuse et faites cuire l'**ail**, l'**oignon** et le **potiron** 3 à 4 minutes. Arrosez du bouillon et de la **passata**. Laissez réduire 8 à 10 minutes. Salez et poivrez.



## 6. Servir

Servez les **penne** dans les assiettes. Attention, elles peuvent être très chaudes !

**Bon appétit !**