

Pollo Pasta Dietpassion

Ingédients pour 1 personne :

- 200g de pâtes
- 4 escalopes de poulet
- 40cl de crème liquide
- 2 gousses d'ail
- 4 càs de parmesan

Recette

- ☀ Faire cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
- ☀ Émincer le poulet et le faire revenir à feu vif pendant 5 minutes.
- ☀ Écraser l'ail et l'ajouter au poulet une fois qu'il est bien doré. Faire revenir le tout 1 minute.
- ☀ Ajouter la crème liquide et mélanger.
- ☀ Ajouter le parmesan, saler, poivrer, mélanger et laisser fondre 2 minutes.
- ☀ Ajouter les pâtes et mélanger.
- ☀ C'est prêt !
- ☀ Bonne dégustation !



ALEXIA CORION

DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE