



# ONE-POT PASTA AUX POIVRONS, CAROTTES ET POULET

*Découvrez une alternative saine et savoureuse aux plats de pâtes traditionnels. Cette recette, riche en légumes et cuite façon risotto, offre une gourmandise surprenante tout en s'intégrant parfaitement à un équilibre alimentaire. Un plat complet, simple à réaliser, qui saura ravir vos papilles.*



PREP TIME  
20 MIN



COOK TIME  
20 MIN



SERVINGS  
4 PERSONNES

## Ingédients

- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 3 carottes
- 1 oignon
- 500g d'aiguillettes de poulet
- Pâtes (quantité à adapter, environ 100g par personne)
- 50g de parmesan râpé
- 1 cube de bouillon de poule ou de légumes
- Huile d'olive
- Eau
- Sel et poivre

## Instructions

- Laver et épépiner le poivron rouge et le poivron vert. Les tailler en dés.
- Éplucher les carottes et les couper en petits cubes.
- Dans une grande poêle ou un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive.
- Ajouter les dés de poivrons et de carottes. Faire cuire pendant 6 à 7 minutes à feu moyen. Une fois les légumes légèrement tendres, les retirer de la poêle et les réserver dans un récipient.
- Émincer finement l'oignon.
- Dans la même poêle utilisée pour les légumes, faire rissoler l'oignon avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Ajouter les pâtes crues dans la poêle avec l'oignon.
- Verser de l'eau jusqu'à recouvrir juste les pâtes. Émietter le cube de bouillon par-dessus.
- Mélanger délicatement et laisser cuire à feu moyen, à la manière d'un risotto. L'objectif est que les pâtes absorbent l'eau progressivement.
- Dès que l'eau est presque entièrement absorbée, en rajouter une petite quantité et mélanger. Répéter l'opération jusqu'à ce que les pâtes soient "al dente".
- En fin de cuisson, ajouter les 50g de parmesan râpé et bien mélanger pour lier la sauce.
- Pendant que les pâtes cuisent, chauffer un filet d'huile d'olive dans une autre poêle.
- Saisir les aiguillettes de poulet et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et cuites à cœur. Saler et poivrer si désiré.
- Une fois les pâtes cuites et crémeuses, réincorporer le mélange de poivrons et carottes réservé. Mélanger délicatement l'ensemble.
- Servir immédiatement les pâtes aux légumes dans les assiettes.
- Disposer les aiguillettes de poulet dorées sur le dessus.
- Déguster sans attendre.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE  
Ecol. **631 KCAL**  
**48 G DE PROTÉINES**

Smilla Moniez  
Dietéticienne