

Lunchbox Express

Poulet, Pâtes & Tomate



10 min (préparation)
45 min (cuisson)



400/personne



2 personnes



Protéines
Faible en calories

Ingrédients pour 2 lunchbox



Filets de poulet : 400 g



Pâtes crues : 120 g



Poivron rouge : 1



Oignon : 1/2



Gousses d'ail : 2



Concentré de tomates : 2 càc



Sauce tomate : 200g



Crème végétale : 2 càs



Bouillon de volaille : 400ml

Étapes

Préchauffer le four à 180°C.

Émincer le poivron, l'oignon et l'ail et le poulet.

Répartir équitablement tous les ingrédients dans 2 contenants allant au four :

Déposer les pâtes crues, les légumes, le poulet, le concentré de tomate, la sauce tomate, la crème végétale et le bouillon de volaille.

Assaisonner avec un peu de sel et de poivre.

Enfourner pour 45 minutes.