



Lunchbox express

poulet, pâtes & tomate



10 min
(+35min cuisson)



400 kcal
/ personne



2 personnes
Portions

Les ingrédients

Filets de poulet	400 g
Pâtes crues	120 g
Poivron rouge	1
Oignon	1/2
Gousses d'ail	2
Concentré de tomates	2 c.à.c
Sauce tomate	200 g
Crème végétale	2 c.à.s
Bouillon de volaille	400 ml

La préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Émincer le poivron, l'oignon et l'ail et le poulet.
- 3 Répartir équitablement tous les ingrédients dans 2 contenants allant au four :
- 4 Déposer les pâtes crues, les légumes, le poulet, le concentré de tomate, la sauce tomate, la crème végétale et le bouillon de volaille.
- 5 Assaisonner avec un peu de sel et de poivre.
- 6 Enfourner pour 35 minutes.



Repas complet



Protéines