One pot pasta, butternut, poulet

4 PERS.
15 MIN.
20-25MIN.
/

240g de pâtes crues (complètes de préférence)
1 oignon rouge (ou jaune)
400g de butternut (ou potimarron, potiron...)
200g de champignons
100g de bacon
300g de blanc de poulet
60g de parmesan
60cl de bouillon de légumes ou volaille
huile d'olive
poivre

- Pelez et coupez la butternut en petits cubes.
- Pelez et émincez l'oignon, coupez les champignons en morceaux.
- Dans une casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive puis faire revenir l'oignon quelques minutes.
- Ajoutez le bacon, le poulet et les légumes, laissez poursuivre la cuisson 5 minutes.
- Ajoutez ensuite les pâtes et le bouillon .
- Portez à ébullition et laissez cuire environ 15 minutes en remuant de temps en temps.
- Enfin de cuisson ajoutez le parmesan, du sel et poivre au goût.

Un plat complet qui combine énergie, fibres, vitamines et protéines .
Un repas équilibré, réconfortant et savoureux.

Amélie Girinon
DIÉTÉTICIENNE·NUTRITIONNISTE