

Pasta épinard au poulet épicé

Niveau 

Peut-être
réalisée par



Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Lait/PLV : remplacer la crème par un substitut végétal

Œuf : prendre des pâtes sans œuf

Gluten : utiliser des pâtes sans gluten

Ingédients

4
pers.

800 g de pousse d'épinards frais

600 g de filet de poulet

250/260 g de pâtes « linguine » (poids secs)

2 C à soupe d'huile de tournesol

1 à 2 C à soupe de paprika fumé

2 grosses C à soupe de crème fraîche
(= environ **160 g**)

Coût

3,60 € / pers.

estimé achat
matières premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

60 min

Préparation et cuisson
dont 45 min de cuisson



Préparation

- Faire bouillir une grande casserole d'eau salée pour faire cuire les pâtes.
- Laver les épinards ; trier si nécessaire.
- Les mettre dans un wok sur feu moyen et couvrir. Remuer de temps en temps. La cuisson est très rapide (5 min pour 400 g).
- Quand les épinards sont cuits, les garder de côté avec un couvercle pour maintenir la chaleur.
- Pendant la cuisson des épinards, couper les filets de poulet en morceaux fins.
- Dans une poêle, mettre l'huile et faire chauffer. Ajouter le poulet et le paprika ; mélanger.
- Faire cuire à feu doux avec un couvercle pour que la viande reste moelleuse. Mélanger de temps en temps.
- Pendant que la viande cuit, mettre les pâtes à cuire (environ 9 min pour une cuisson « al dente »).
- Prélever un peu d'eau de cuisson des pâtes et les égoutter.
- Dans le wok qui contient les épinards encore chauds, ajouter le poulet cuit avec le jus de cuisson, les pâtes égouttées, et la crème.
- Mélanger délicatement ; si besoin ajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes. Goûter avant d'ajouter sel et poivre. Déguster !

Alternatives et astuces

- **Ce plat coûterait moins cher** avec des pousses d'épinard frais achetées en discount alimentaire ou en surgelé.
- **Autres légumes selon la saison** : aubergine, asperges, bettes, brocolis, carottes, céleri, champignons, choux divers, courgettes, tomates, endives, fenouil, haricots beurre, haricots verts, haricots plats, navets, panais, pâtissons, blanc de poireaux, poivrons, salsifis, topinambour.
- **Pour donner plus de goût, ajouter** ; ail, oignons dorés au préalable, échalote, herbes aromatiques, d'autres épices, tomates séchées.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont :

viande/poisson/œuf, féculents, légumes, matières grasses.

Ce plat apporte par personne :

100 g de viande cuite / 150 g de féculents cuits
150 g de légumes cuits de la matière grasse.

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter un produit laitier et un fruit.

Si la recette convient aux diabétiques : **OUI mais avec des adaptations**

Le repas doit être complet et équilibré. Légumes et féculents sont associés dans ce plat.

Bons apports en légumes et fibres, ce qui améliore la glycémie.

Pour un apport en fibres plus important utiliser des pâtes complètes.

Ce plat apporte 39 g de glucides/personne.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : **OUI avec des adaptations**

Le poulet est une viande « maigre » (moins de 1g d'acides gras saturés/pne). Dans ce plat, seule la crème est riche en acides gras saturés mais beaucoup moins en comparaison du beurre. Pour 1 personne les apports sont de 12 g de lipides dont 8 g d'acides gras saturés. On peut réduire la quantité de crème.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : **OUI**

Ce plat ne contient aucun aliment riche en sel. Ajouter du sel seulement dans l'assiette en fonction des recommandations du médecin.

ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel « de régime » : C'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

