

## ONE POT PASTA POULET CHORIZO POIVRON & TOMATE



Recettes100faim.fr

Pour 4 personnes | Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 à 20 minutes

Filets de poulet 400g • Chorizo 100g  
Pâtes crues 300g  
2 gros oignons = 200g • 2 grosses gousses d'ail = 12g • 3 poivrons = 450 à 500g  
Basilic frais • Sel et poivre  
Sauce tomate maison (**recette sur le blog**) ou coulis de tomate 500g • Eau 500mL

Collaboration avec les Paniers bio des côteaux, produits offerts.



1. Éplucher et **émincer** l'ail et les oignons.
2. Laver les poivrons, enlever le trognon et les pépins et les couper en **fines lamelles**.
3. Enlever la **peau** du chorizo, le couper en fines rondelles puis en **petits médaillons**.
4. Couper le poulet en **petits morceaux**.
5. **Ciseler finement** le basilic.
6. Dans une **casserole** ou un fait-tout : verser **TOUS** les ingrédients (sans oublier le sel, le poivre, l'eau et la sauce tomate) et laisser cuire sur **feu moyen 15 à 20 minutes** (l'eau et la sauce tomate vont réduire). Mélanger souvent.

### CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- + de **recettes** de one pot pasta sur le blog !
- Varier les **légumes** selon vos goûts et les saisons.
- Remplacer le poulet par de la dinde ou du **saumon**, remplacer la sauce tomate par de la crème fraîche.
- Pour une version **sans porc**, cette recette se réalise sans chorizo.

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire  
[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)



Recette en vidéo

