



5 15

Poulet à la sauce tomate gratiné sur spaghetti

PORTIONS
4

TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes

TEMPS DE CUISSON
24 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 725; protéines 52 g; matières grasses 30 g; glucides 58 g; fibres 6 g; fer 2 mg; calcium 288 mg; sodium 802 mg

Des poitrines de poulet gratinées, ça ne peut qu'être délicieux! Alors imaginez si, en plus, elles sont servies sur des spaghetti et accompagnées de sauce marinara... Cette recette de pâtes a tout pour elle!

Ingrédients



4 petites poitrines de poulet sans peau



500 ml (2 tasses) de sauce marinara



250 ml (1 tasse) de mozzarella râpée



250 g (environ 1/2 lb) de spaghetti



60 ml (1/4 de tasse) de parmesan râpé

Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre

Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de basilic frais

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Saler et poivrer les poitrines de poulet.
- 3 Dans une grande poêle allant au four, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Saisir les poitrines de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté.
- 4 Couvrir les poitrines de sauce marinara et de mozzarella. Poursuivre la cuisson au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 5 Pendant ce temps, cuire les pâtes *al dente* dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter.

- 6 Dans la même casserole, faire fondre le beurre à feu

Polysleep: Fait Au Canada

LEARN MORE

À Partir De 99\$/moi 100 Nuits D'essai. Magasinez.

Sponsored by Polysleep

- 7 Répartir les pâtes dans les assiettes. Garnir chaque portion d'une poitrine de poulet et de sauce. Si désiré, garnir de basilic.

