NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

DÉJEUNER / DÎNER

One-pot pâtes *tomate-mozza*

20 min	3	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Compatible famille · Express · 1 casserole · Gourmand

Ingrédients

- **250 g** de pâtes complètes
- **200 g** de blanc de poulet en dés (ou 1 boîte de thon)
- **400 g** de tomates concassées
- **60 cl** de bouillon (ou eau + 1 cube)
- **1** oignon, **2** gousses d'ail
- **1** boule de mozzarella (125 g)
- Basilic, **1 c. à s.** d'huile d'olive
- Origan, sel, poivre

+ VERSION VÉGÉ

Remplace le poulet par **150 g de pois chiches** (à l'étape 3) ou du tofu fumé. Même onctuosité, mêmes protéines.

Préparation

1. Émince l'oignon et l'ail. Fais-les revenir 2 min dans l'huile d'olive.
2. Ajoute les dés de poulet, saisis 3-4 min.
3. Ajoute les pâtes crues, les tomates, le bouillon et l'origan. Sale, poivre.
4. Couvre et mijote ~12 min à feu moyen, en remuant, jusqu'à absorption.
5. Hors du feu, ajoute la mozzarella et le basilic. Sers.

POURQUOI ÇA MARCHE

Un seul plat, une seule casserole, 20 minutes — et toute la table est contente. Les pâtes complètes + une vraie source de protéines te calent pour de bon, la mozza apporte le réconfort. ✦