



## Pâtes papillons au poulet grillé à l'ananas et au maïs, sauce pomme et curry

**🕒 PRÉPARATION :** 45 min.

**👤 PERSONNES :** 4

**🥄 INGRÉDIENTS :**

- 500 g de farfalle (pâtes papillons)
- 400 g de filets de poulet
- ½ ananas frais
- 1 petite boîte de 300 g de Bonduelle Crispy Maïs
- 1 petit oignon
- 1 pomme
- 1 cuiller à soupe de curry en poudre
- 2 cuillers à soupe de farine
- ½ litre de bouillon de poule (ou ½ l d'eau avec 1 cube de bouillon de poule)
- 1 dl de crème
- roquette pour la garniture

**🍳 PRÉPARATION :**

Épluchez l'ananas et coupez-le en fines tranches. Coupez le poulet en longues lanières. Pelez l'oignon et épluchez la pomme. Coupez l'oignon et la pomme en morceaux grossiers et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez-y le curry en poudre et la farine en remuant. Mouillez avec le bouillon et laissez mijoter la sauce pendant un quart d'heure. Mixez, salez et poivrez.

En attendant, cuisez les pâtes dans une bonne quantité d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez et gardez au chaud. Grillez le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit à point (3 minutes de chaque côté).

Mélangez le maïs aux pâtes et servez dans une assiette profonde. Versez la sauce par-dessus, couvrez d'abord des tranches d'ananas (qui vont chauffer avec la chaleur des pâtes), puis des lanières de poulet grillé. Garnissez avec un peu de la roquette.

**📊 VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE :**

kcal	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Acides saturés (g)	Fibres (g)
834,5	41,23	143,33	10,7	3,85	10,06

**CONSEIL DU DIÉTÉTICIEN :**

Utilisez des pâtes complètes ! Leur apport en fibres est trois fois plus élevé. Les fibres favorisent le transit intestinal, améliorent le taux de glycémie, contribuent à un taux de cholestérol normal, préviennent le cancer du côlon et renforcent la sensation de satiété.