

Fiche Recette : Salade de Pâtes au Poulet Gourmande

Informations générales

- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Portions : 4 personnes
- Difficulté : Facile

Ingrédients nécessaires

- 250g de pâtes courtes (fusilli ou penne)
- 2 blancs de poulet cuits et émincés
- 150g de tomates cerises coupées en deux
- 1 concombre coupé en dés
- 50g d'olives noires dénoyautées
- 50g de feta émiettée
- 1 poignée de roquette ou basilic frais
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre du moulin

Étapes de préparation

- Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet.
- Égouttez les pâtes et passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson et les refroidir rapidement.
- Dans un grand saladier, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre pour créer la vinaigrette.
- Ajoutez les pâtes refroidies dans le saladier et mélangez bien pour les enrober de sauce.
- Incorporez le poulet émincé, les tomates, le concombre et les olives.
- Saupoudrez avec la feta émiettée et les herbes fraîches juste avant de servir.
- Réservez au frais pendant 30 minutes pour une meilleure harmonie des saveurs.

Conseils du chef

- Vous pouvez ajouter des pignons de pin torréfiés pour apporter du croquant.
- Pour une version plus crémeuse, ajoutez une cuillère à soupe de pesto à la vinaigrette.
- Cette salade se conserve parfaitement 24h au réfrigérateur dans une boîte hermétique.