

Recette : Salade de pâtes au poulet gourmande

Informations clés

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

Ingrédients

- 250g de pâtes courtes (fusilli ou penne)
- 2 blancs de poulet cuits et émincés
- 100g de tomates cerises coupées en deux
- 1/2 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 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.
- Dans un grand saladier, mélangez les pâtes refroidies avec le poulet émincé.
- Ajoutez les tomates cerises, le concombre, les olives et la feta.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement.
- Ajoutez la roquette ou le basilic frais juste avant de servir.

Conseils de chef

- Pour un gain de temps, utilisez un reste de poulet rôti.

- Vous pouvez ajouter des pignons de pin torréfiés pour apporter du croquant.
- Conservez la salade au frais dans une boîte hermétique jusqu'à 2 jours.