

Recette : Salade de Pâtes au Poulet Fraîcheur

Informations générales

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

Ingrédients

- 250g de pâtes courtes (fusilli, penne ou farfalle)
- 2 blancs de poulet cuits et émincés
- 150g de tomates cerises coupées en deux
- 1 concombre coupé en petits dés
- 100g de maïs en conserve
- 50g d'olives noires dénoyautées
- Quelques feuilles de basilic frais ciselé

Vinaigrette

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ou jus de citron
- 1 cuillère à café de moutarde douce
- Sel et poivre du moulin selon votre goût

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 immédiatement sous l'eau froide pour stopper la cuisson et éviter qu'elles ne collent.
- Dans un grand saladier, mélangez les pâtes refroidies avec le poulet émincé, les tomates, le concombre, le maïs et les olives.
- Dans un petit bol, émulsionnez l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre.
- Versez la vinaigrette sur la salade, ajoutez le basilic frais et mélangez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.

- Placez au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes avant de servir pour que les saveurs se mélangent.

Conseils de conservation

- Conservez la salade dans une boîte hermétique au réfrigérateur.
- À consommer dans les 48 heures pour une fraîcheur optimale.
- Si vous préparez la salade à l'avance, ajoutez la vinaigrette juste avant de servir pour garder les légumes croquants.