

# Salade Fraîcheur de Poulet et Pâtes

---

## Informations pratiques

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

## Ingrédients nécessaires

- 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 dés
- 100g de maïs doux
- 50g d'olives noires dénoyautées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ou de jus de citron
- Sel, poivre et herbes fraîches (basilic ou persil ciselé)

## 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 et les refroidir rapidement.
- Dans un grand saladier, mélangez les pâtes refroidies avec le poulet émincé.
- Ajoutez les tomates cerises, le concombre, le maïs et les olives.
- Dans un petit bol, émulsionnez l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre pour préparer la vinaigrette.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement.
- Saupoudrez d'herbes fraîches avant de servir.

## Conseils de chef

- Pour plus de gourmandise, ajoutez quelques copeaux de parmesan ou des dés de feta.
- Cette salade se conserve parfaitement 24h au réfrigérateur dans une boîte hermétique.
- Utilisez des restes de poulet rôti de la veille pour gagner du temps.