

Salade de Poulet et Pâtes Fraîcheur

Informations pratiques

- 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
- 1 poivron rouge coupé en petits dés
- 150g de tomates cerises coupées en deux
- 50g d'olives noires dénoyautées
- 1 oignon rouge finement ciselé
- Une poignée de basilic frais ciselé

Vinaigrette

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 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, le poulet émincé, les dés de poivron, les tomates cerises, les olives et l'oignon rouge.
- Dans un petit bol, émulsionnez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la moutarde, le sel et le poivre.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.

- Parsemez de basilic frais juste avant de servir.
- Réservez au frais pendant 30 minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger.

Conseils de conservation

- Conservez la salade dans un récipient hermétique au réfrigérateur.
- À consommer dans les 48 heures pour une fraîcheur optimale.
- Si vous préparez la salade à l'avance, ajoutez le basilic frais au moment de servir.