

Recette : Salade Fraîcheur de Poulet et Pâtes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250g de pâtes courtes (type 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 ou de persil plat
- Vinaigrette : 3 c.à.s d'huile d'olive, 1 c.à.s de vinaigre balsamique, sel et poivre

Matériel nécessaire

- Une grande casserole pour la cuisson des pâtes
- Une passoire
- Un grand saladier
- Un couteau de cuisine et une planche à découper
- Un petit bol pour la vinaigrette

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 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.
- Ajoutez le poivron, les tomates cerises, les olives et l'oignon rouge.
- Dans un petit bol, émulsionnez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.
- Parsemez de basilic frais ciselé juste avant de servir.

Conseils de chef

- Laissez reposer la salade au réfrigérateur pendant 30 minutes pour que les saveurs se développent.
- Pour une touche croquante, ajoutez quelques pignons de pin torréfiés ou des copeaux de parmesan.
- Cette salade se conserve parfaitement jusqu'à 48 heures au réfrigérateur dans une boîte hermétique.
- Vous pouvez remplacer le vinaigre balsamique par du jus de citron pour une version plus légère et estivale.