

# Salade de pâtes au poulet aux fines herbes avec bocconcinis et vinaigrette au citron

Fête des Mères

20 minutes



Filets de poulet



Assaisonnement italien



Pennes



Bocconcinis



Citron



Petites tomates



Concombre



Oignon rouge



Olives mélangées



Basilic



Persil



Mélange roquette et épinards



Parmesan

BONJOUR PENNES

*Ces pâtes ressemblent à la pointe d'un stylo à plume!*

## D'ABORD

- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Passoire, râpe à zester/zesteur, pince de cuisine, grand bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	340 g	680 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pennes	170 g	340 g
Bocconcinis	100 g	200 g
Citron	2	4
Petites tomates	113 g	227 g
Concombre	132 g	264 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Basilic	7 g	14 g
Persil	7 g	14 g
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 minutes après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*



### Faire cuire les pâtes

Ajouter les **pennes** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



### Préparer le poulet

Pendant que les **pâtes** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de l'**assaisonnement italien**, puis **saler** et **poivrer**.



### Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en retournant les morceaux de poulet à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits\*\*. (CONSEIL : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Laisser refroidir hors du feu de 2 à 3 minutes.



### Préparer la salade

Pendant que le **poulet** cuit, zester et presser le **citron** dans un grand bol. Arroser de **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Couper les **tomates** en deux. Couper le **concombre** sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Peler et trancher finement la **moitié** de l'**oignon rouge** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes) en morceaux de 0,3 cm (⅛ po). Couper le **basilic**, le **persil**, les **bocconcinis** et les **olives** en petits morceaux.



### Terminer et servir

Couper le **poulet** en bouchées moyennes. Ajouter les **pennes** dans le grand bol contenant la vinaigrette, puis bien mélanger. Incorporer le **poulet**, les **tomates**, les **concombres**, les **olives**, les **oignons rouges**, les **bocconcinis**, le **persil**, le **basilic** et le **mélange roquette et épinards**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Répartir dans les assiettes. Parsemer de **parmesan**.

## Le repas est prêt!