

Pâtes méditerranéennes pesto-poulet



Plongez au cœur des saveurs méditerranéennes avec notre recette de Pâtes Méditerranéennes au pesto et au poulet. Découvrez l'exquise fusion entre le poulet au pesto et les pâtes, pour un voyage gustatif inoubliable.

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 390

Lipides 16

Glucides 33

Fibres 2

Protéines 29

Sodium 330

Ingrédients

- 300 g de pâtes courtes (fusilli, rotini, farfalle, etc.)
- 80 ml (? tasse) de noix de pins (pignons)
- 1 oignon, haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 80 ml (? tasse) de pesto
- 80 ml (? tasse) de sauce tomate réduite en sodium

- 3 poitrines de poulet cuites (environ 600 g), coupées en gros morceaux
- 1 conserve (375 ml) d'olives noires tranchées, rincées et égouttées
- Fromage parmesan, au goût (facultatif)
- Basilic frais, haché, au goût (facultatif)

Préparation

1. Dans une casserole, faire cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Égoutter.
2. Pendant ce temps, dans une grande poêle, déposer les noix de pins et faire griller à sec, à feu moyen-vif en remuant souvent jusqu'à ce que les noix soient dorées, pendant environ 3 minutes. Mettre de côté dans un bol.
3. Dans la même grande poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive à feu moyen-vif.
4. Lorsque l'oignon est cuit, ajouter le pesto, la sauce tomate, les tomates séchées, le poulet et les olives. Bien mélanger.
5. Ajouter les pâtes et les noix de pins. Mélanger délicatement.
6. Si désiré, garnir de parmesan et de basilic au moment de servir.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Katrina Daigle – Nutritionniste Diététiste à Ottawa
Nutritionniste Diététiste à Ottawa, Kanata