



Pâtes au pesto, courgettes et mozzarella de bufflonne

Avec de la roquette et du persil



 Total : 25 min.

 Facile

 Consommer dans les 5 jours

Le vinaigre de vin rouge donne à ces pâtes au pesto des notes délicieusement fraîches. Les filets de poulet ont été préparé dans une marinade italienne. Si le soleil est de la partie, ce plat est idéal pour une soirée de fin d'été. Pour en faire une véritable salade, servez le plat dans un saladier et n'ajoutez toute la roquette qu'à la fin, ce qui lui donnera du croquant et du piquant.

HELLO EXTRA

Geniet van kipfilethaasjes met Italiaanse marinade als extra



Oignon *



Gousse d'ail



Courgette *



Persil frisé frais *



Mozzarella de bufflonne *



Conchiglie



Pesto vert *



Filets de poulet marinés aux herbes italiennes *



Roquette *

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, aluminium et 2 poêles.

Recette de **pâtes au pesto, courgettes et mozzarella de bufflonne** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les conchiglie. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez la **courgette** en grosses rondelles de 1 cm d'épaisseur. Ciselez le **persil frisé**. Déchirez la **mozzarella de bufflonne** en gros morceaux.



2 CUIRE LES CONCHIGLIE

Faites cuire les **conchiglie** 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Dans le bol, mélanger le **pesto** et le **persil** ainsi que, par personne, ½ cs de vinaigre de vin rouge, ½ cs d'huile d'olive vierge extra et ¼ cc de sel. Poivrez.



3 CUIRE LES FILETS DE POULET

Si besoin, coupez les **filets de poulet** en morceaux de taille égale. Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen et faites cuire les **filets de poulet** 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits et dorés.



4 CUIRE LA COURGETTE

Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu vif et faites cuire les **courgettes** 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Réservez-les ensuite dans une feuille d'aluminium



5 INCORPORER LES PÂTES

Faites à nouveau chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même poêle et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **conchiglie** et le **pesto**, puis mélangez bien. Déchirez grossièrement la majeure partie de la **roquette** au-dessus de la poêle, coupez le feu et incorporez la **salade** aux pâtes.



6 SERVIR

Servez les **conchiglie** sur les assiettes et ajoutez les **courgettes** et le **poulet**. Présentez la **mozzarella** sur les **conchiglie** et garnissez le tout avec le reste de la **roquette**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais (g) *	7½	15	20	25	35	40
Mozzarella de bufflonne (boule 7) *	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Pesto vert (g 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Filets de poulet marinés aux herbes italiennes (g) *	120	240	360	480	600	720
Roquette (g 23) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4573 / 1093	778 / 186
Lipides total (g)	59	10
Dont saturés (g)	16,3	2,8
Glucides (g)	84	14
Dont sucres (g)	13,6	2,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	53	9
Sel (g)	1,4	0,2

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

