

# SALADE DE PÂTES, POULET & TOMATES CERISES



TEMPS DE PRÉPARATION  
-30 MIN.



DIFFICULTÉ  
FACILE



TEMPS DE CUISSON  
-30 MIN.

## INGRÉDIENTS



Pour 4 personnes

6 aiguillettes de poulet (180 à 200 g)  
250 g farfalle  
100 g mâche  
400 g tomates cerises  
pignons de pin  
vinaigrette basilic  
vinaigre balsamique sel, poivre 5 baies  
basilic frais  
fleur de sel (au poivre 5 baies)



## À PRÉPARER LA VEILLE / À L'AVANCE

Dans une poêle, mettre un peu de matière grasse. À vous de voir ce que vous préférez (huile, beurre, moitié huile/moitié beurre... pour moi Mycryo - poudre de beurre de cacao -). Une fois la matière grasse fondue (beurre, Mycryo) ou chaude (huile), saisissez les aiguillettes sur feu vif, salez, poivrez, retournez et faites pareil sur l'autre face.

Baissez sur feu moyen/doux, recouvrez complètement d'eau les aiguillettes de poulet et laissez bouillonner légèrement jusqu'à absorption totale de l'eau. Sans baisser le feu, prolongez la cuisson pour laisser griller légèrement la surface du poulet. Une fois bien dorées, retournez les aiguillettes et laissez colorer de l'autre côté.

Si vous avez fait cuire les aiguillettes de poulet à l'avance pour les utiliser plus tard, transférez les blancs dans une assiette creuse. Laissez refroidir complètement, puis filmez et réservez au frigo. (ils se conservent bien jusqu'à une semaine)

Les pâtes doivent également être cuites légèrement à l'avance pour les laisser un peu refroidir : ou vous les faites cuire à l'eau 1h avant et vous les laissez tranquillement refroidir ou bien vous les faites cuire à la dernière minute et vous les plongez dans de l'eau froide avec des glaçons pour accélérer le refroidissement. (note perso : je ne mets pas de sel dans l'eau des pâtes. Pour utiliser en salade, je préfère assaisonner après)



Coupez les aiguillettes de poulet grillé en tranches. Versez-les dans un saladier et ajoutez les pâtes, les tomates cerises coupées en deux et des pignons de pin (pour la quantité de pignons, je vous laisse voir. Sachez juste que c'est très calorique donc suivant si vous souhaitez manger "léger" ou pas, ajustez la quantité 😊). Parsemez d'UN PEU de sel, de poivre 5 baies et versez 3 cuillères à soupe de vinaigrette au basilic et 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique. Mélangez bien et réservez 15 à 20 min avant de poursuivre. (Cette petite "pause" permet au poulet, aux pâtes et aux tomates de s'imprégner des saveurs des épices et de la sauce).

Juste avant de servir, ajoutez la mâche et mélangez bien. Parsemez de basilic frais ciselé et d'un peu de fleur de sel. (la fleur de sel a moins de pouvoir "salant" que le sel, ça donne juste un petit goût "plus furtif" qui je trouve se marie très bien avec cette salade. Libre à vous de tester ou pas...)