

SALADE DE PENNE AUX POULET, POIVRONS & OLIVES VERTES

Pour 4-6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 12-13 min pour des pâtes al dente



250 g de penne
250 g de blancs de poulet
2 poivrons de couleur différente
1 oignon
40 g d'olives vertes dénoyautées
40 g de pignons de pin grillés à sec
20 g de beurre
2 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sauce :

30 g de parmesan râpé
3 cuillères à soupe de persil plat finement ciselé
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 cuillère à soupe de vinaigre Melfor
2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive
curry en poudre
sel
poivre

- 1 Laver et sécher les poivrons. Les couper en deux, ôter les graines et cloisons blanches, les détailler en petits losanges.
- 2 Couper les olives en rondelles.
- 3 Peler et hacher l'oignon.
- 4 Détailler les blancs de volaille en petites lanières, les faire revenir dans le beurre + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer et réserver.
- 5 Dans la poêle ayant servi à cuire le poulet, faire revenir pendant 10 min l'oignon et les dés de poivrons dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Remuer souvent.
- 6 Préparer la sauce : hacher l'ail, le mettre dans un bol et ajouter le parmesan, le sel, le poivre, une grosse pincée de curry en poudre, le jus de citron, le vinaigre Melfor, le persil ciselé et lier avec l'huile d'olive.
- 7 Faire cuire les penne "al dente" dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter et les verser dans un grand saladier avec les poivrons, le poulet et les olives. Les arroser de sauce, mélanger et laisser macérer avant de servir décorer des pignons de pin.