Tirée de mon livre : Salade de pâtes César au poulet

RECETTES – RENTRÉE SCOLAIRE – REPAS – SALADES – VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

21 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 4 tasses de penne, cuits
- 1 c. table d’huile végétale
- 2 poitrines de poulet
- Sel et poivre
- 2 tasses de salade romaine, déchiquetée
- ¾ tasse de bacon, cuit et émietté
- ½ tasse de parmesan, râpé
- ½ tasse de sauce César du commerce ou maison
- 1 tasse de crouton

Sauce sans œufs :

1. 1/3 tasse d’huile d’olive
2. 3 c. à soupe de jus de citron
3. 1 petit ail, haché
4. 2 c. à thé de persil plat, émincé
5. 1 1/2 c. à table de ketchup
6. Le zeste d’un citron
7. 1 c. à table de fromage parmesan frais
8. 1/4 c. à thé de sel

9. Poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Dans un gros chaudron, faire cuire les pâtes selon les instructions sur la boite. Elles doivent être cuites Al Dente. Égoutter et réserver.
3. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen vif.
4. Saler et poivrer les poitrines de poulet.
5. Faire griller les poitrines de poulet 3 minutes de chaque côté.
6. Mettre les poitrines dans un plat allant au four recouvert de papier d'aluminium et cuire 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient totalement cuites.
7. Dans un poêlon, faire cuire le bacon. Réserver.
8. Pendant ce temps, mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un pot Masson. Refermer le pot et bien brasser.
9. Lorsque les poitrines sont cuites, les couper en dés.
10. Dans un grand saladier, mettre tous les ingrédients sauf les croûtons. Mélanger.
11. Au moment de manger la salade, ajoutez les croûtons.