

RECETTE ÉQUILIBRE DU MOIS DE JANVIER

SALADE DE PÂTES AU POULET GRILLÉ ET PETITS LÉGUMES

Ingredients (pour 4 personnes)

- 600 g de pâtes complètes cuites (~350 g de pâtes sèches)
- 300 g de poulet grillé froid, coupé en dés
- 200 g de petits pois
- 200 g de carottes coupées en dés
- 100 g de champignons de Paris émincés
- Quelques radis émincés
- 1 petite échalote émincée
- 1 c. à soupe de basilic haché
- 3 c. à soupe de colza
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à café de moutarde
- Sel, poivre du moulin

Preparation:

Peler les carottes et les couper en dés. Les cuire dans un petit peu d'eau salée avec les petits pois, égoutter et réserver.

Dans un grand saladier, mélanger la moutarde, le vinaigre, l'huile et l'échalote jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène, assaisonner.

Ajouter les autres ingrédients, bien mélanger et c'est prêt !

Remarques : cette salade peut être préparée à l'avance et conservée au frais. La viande et les légumes peuvent varier en fonction des restes et de la saison.

