



Les plats principaux

Pâtes intégrales avec chou frisé et dinde

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 filets de dinde
300 grammes de pâtes intégrales
100 grammes de chou frisé (haché gros)
2 gousses d'ail (écrasées)
6 tomates cerise (coupées en deux)
2 cuillères à soupe de pignons de pin
poignée feuilles de basilic
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Cuisez les pâtes al dente dans de l'eau légèrement salée. Salez et poivrez les filets de dinde et cuisez-les bien dorés dans un peu d'huile d'olive.

Chauffez de l'huile d'olive dans une autre poêle et cuisez-y les tomates cerise, les pignons de pin et l'ail. Mijotez environ 3 minutes jusqu'à ce que les pignons de pin soient brun doré. Retirez de la poêle.

Déglacez la poêle avec un filet d'eau et ajoutez le chou frisé. Salez et poivrez et laissez cuire couvert quelques minutes. Ajoutez alors au chou frisé les tomates, les pignons de pin et l'ail et mélangez bien.

Répartissez les pâtes sur les assiettes. Coupez les filets de dinde en tranches et répartissez-les sur les pâtes avec le chou frisé. Garnissez de quelques feuilles de basilic.

