



Les plats principaux

Pâtes pour la lunchbox

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour les pâtes

400 grammes de penne
400 grammes de filet de poulet
180 grammes tomates cerise (coupées en deux)
80 grammes de rucola
150 grammes petits boules de mozzarella
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 poignée de copeaux de parmesan

Pour le pesto

100 grammes feuilles de basilic
100 grammes de parmesan
6 cuillères à soupe de pignons de pin
100 millilitres d'huile d'olive

Des friandises pour la boîte à lunch

1 orange
1 poignée de mix de noix

Méthode de préparation

Coupez le filet de poulet en dés que vous rôtissez dans une poêle avec du beurre. Cuisez les pâtes al dente selon les indications sur l'emballage.

Entretemps faites le pesto. Mettez tous les ingrédients dans un robot de cuisine et mixez bien lisse. Égouttez les pâtes puis mélangez prudemment tous les ingrédients ensemble. Salez et poivrez puis incorporez les copeaux de parmesan.

Vous préférez quelque chose en plus avec le lunch ? Ajoutez une poignée de fruits secs ou un délicieux morceau de fruit comme un quartier d'orange.

Conseil !

Pas le temps ? Pas de problème, achetez des pâtes au pesto et poulet dans votre SPAR près de chez vous !

