

SALADE DE PÂTES AU POULET

Une salade de pâtes au poulet faible en calorie est composée de pâtes complètes, de morceaux de poulet grillé, de tomates juteuses, et de ricotta..

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/187/thumbnails/salade de pâte au poulet.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/187/thumbnails/salade%20de%20p%C3%AAte%20au%20poulet.jpg)

Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)

- 280 g de pâtes
- 680 g de poulet
- 375 g de ricotta
- 45 g grana padano
- 160 g tomates cerise
- 160 g d'épinards
- 2 gousses d'ails
- Paprika fumé (optionnel)
- 1 c à s concentré de tomate
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Ail en poudre

Préparation

Faire cuire mes pâtes selon les instructions du paquet.

Dans un blender, ajouter, la ricotta, le grana padano, le lait, les deux gousses d'ail, le concentrer de tomate et mixer le tout.

Découper les blancs de poulet en dés de taille moyenne

Dans une poêle, saupoudrer les dés de poulet avec du sel, du poivre, du paprika fumé et de l'ail en poudre et cuire environ 10 min

Débarrasser le poulet dans un saladier

Dans la même poêle, faites chauffer un trait d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les feuilles d'épinards d'un coup et

Retirez le couvercle et mélangez soigneusement, jusqu'à ce que tous les épinards soient "flétris"

Les ajouter au saladier

Couper les tomates cerise en 2

Dans un grand saladier, ajouter le poulet, les pâtes, les tomates, les épinards et la sauce et bien mélanger