

RECETTE DE :

SALADE PESTO ET ORANGES

INGRÉDIENTS ■ 4 portions

- ☐ 220 g (½ lb) de farfalles
- ☐ 30 ml (2 c. à soupe) de pesto
- ☐ 2 oranges, pelées et coupées
- ☐ Le zeste d'une orange
- ☐ 2 poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en dés
- ☐ Filet d'huile
- ☐ 1 concombre pelé et coupé
- ☐ 100 g (4 oz) de fromage feta, égoutté et coupé en petits dés
- ☐ 500 ml (2 tasses) de roquette



PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les farfalles. Égoutter et laisser refroidir. Verser les farfalles dans un grand bol et ajouter le pesto. Bien mélanger.
- 2 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, faire cuire le poulet dans l'huile avec le zeste d'une orange environ 7 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Laisser tiédir.
- 3 Incorporer le poulet et le reste des ingrédients aux pâtes, puis bien mélanger.

Bon appétit!