

POULET SPAGHETTIS AU PESTO BASILIC

Lundi 20 Mai 2019

Sur une petite note Italienne :

Poulet spaghetti

au pesto basilic pour 2 personnes et 8pp-5spl par part

- 2 blancs de poulet de 100 g chacun *
- 60 g de spaghetti complets crus*
- 200 g de cœurs d'artichauts surgelés *
- 10g de pesto basilic
- 1 cuillerée à café de fond de volaille allégé
- 10 g de parmesan râpé
- sel poivre blanc
- feuilles de basilic
- 1 jus de citron jaune*

Dans une sauteuse, cuire les blancs de poulet dans le fond de volaille (1 c à c à diluer dans un verre d'eau chaude) pendant 20 minutes à petit feu et à couvert.

Cuire à l'eau bouillante salée et citronnée les cœurs d'artichauts pendant 5 minutes dès la reprise de l'ébullition, les égoutter. Réserver

Cuire selon la notice les spaghetti à l'eau bouillante salée, les égoutter et les verser dans un plat. Rajouter le pesto

basilic et bien
mélanger. Réserver

Au bout de 20 minutes de cuisson du poulet, le couper en lanières ,le remettre dans la sauteuse et rajouter les fonds d'artichauts, les spaghettis pesto pour les réchauffer. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Servir avec des feuilles émincées de basilic et saupoudrer de parmesan



J'ai trouvé du pesto basilic en tube et bien pratique quand on se sert de petite quantité

Vous pouvez prendre des artichauts en conserve mais rincez les bien pour ôter l'arrière-goût de la conserve

Pour l'assaisonnement, c'est au goût de chacun et chacune mais le fond de volaille est déjà bien salé comme le parmesan

Pour le repas : salade de tomates +1 c à c d'huile d'olive
(1pp-1 sp)

-poulet spaghettis au pesto basilic (8pp-5spl) -1 yaourt 0% (1
pp-0spl)

-framboises (0pp-0 sp). Total : 10pp-6spl

Je vous souhaite un très bon début de semaine

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés.**