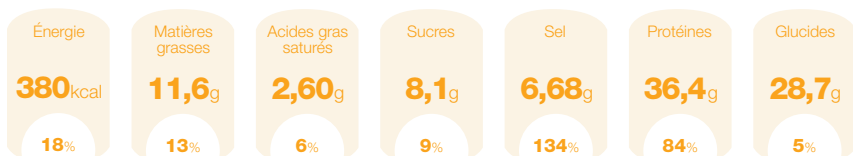




Salade de dinde au pesto d'épinards

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
30 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 400 g de haricots verts fins équeutés
- 200 g d'escalope de dinde
- 50 g de macaronis crus
- 35 g de feuilles d'épinards
- 10 g de parmesan
- 10 g de pignons de pin
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 cubes de bouillon de poule dégraissé
- Poivre, sel

Préparation

1. Dans une casserole, bouillir 1.5 L d'eau avec les 2 cubes de bouillon.
2. Plonger les haricots verts et les cuire pendant 8 minutes. Les extraire de la casserole, les passer sous l'eau froide et les couper en 2. Réserver.
3. Poursuivre en plongeant la dinde pendant 4 minutes. L'extraire de la casserole et la couper en dés. Réserver.
4. Terminer en cuisant les macaronis selon le temps indiqué sur l'emballage. Réserver 50 ml de bouillon de cuisson. Egoutter les macaronis et les placer dans un plat à salade.
5. Dans un mixeur, verser les feuilles d'épinards. Ajouter le bouillon, le parmesan, les pignons de pin, l'huile d'olive, la gousse d'ail pressée, du poivre et du sel. Mixer jusqu'à l'obtention d'un pesto homogène.
6. Ajouter tous les ingrédients aux macaronis et bien mélanger.