

Pâtes au pesto, poulet à l'ail et au romarin

Les ingrédients pour 6 personnes :

500 g de blancs de poulet
1 c à c de graines de fenouil
2 brins de romarin frais
2 c à s d'huile d'olive
4 gousses d'ail
1 piment rouge frais
8 tomates cerise

Pâtes et pesto :

300 g de feuilles de lasagnes fraîches
250 g de haricots verts
1 gros bouquet de basilic frais
50 g d'amandes mondées
50 g de parmesan + en accompagnement
2 c à s d'huile d'olive
Le jus d'1 citron
1 gousse d'ail
200 g de pousses d'épinards
Sel et poivre du moulin

Sur une grande feuille de papier sulfurisé enrober le poulet de sel, poivre, romarin et graines de fenouil. Replier le papier avec un rouleau à pâtisserie et aplatir la viande sur 1,5 cm d'épaisseur. La cuire dans une poêle avec l'huile d'olive, les gousses d'ail entières écrasées, et le piment coupé en 2. Les retourner au bout de 3 à 4 mn jusqu'à ce que la viande soit dorée et bien cuite.

Cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée pendant 6 mn environ.

Réserver quelques feuilles de basilic et mettre les autres avec les tiges dans un robot avec les amandes, le parmesan, l'huile d'olive et le jus de citron. Ajouter l'ail écrasé au presse ail et mixer jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène. Diluer-la avec un peu d'eau de cuisson des haricots verts et assaisonner le pesto à votre goût.

Cuire les feuilles de lasagnes découpées en larges lanières quelques mn à l'eau bouillante salée.

Couper les tomates cerise en 2 et les mettre dans la poêle avec le poulet.

Incorporer les épinards aux pâtes, égoutter le tout en réservant une tasse d'eau de cuisson.

Mettre épinards, pâtes et haricots verts dans une cocotte et ajouter le pesto. Mélanger en délayant avec l'eau de cuisson des pâtes pour obtenir une préparation onctueuse.

Répartir dans des assiettes et couper les blancs de poulet en 2, les servir avec les tomates cerise et le piment sur les pâtes. Râper un peu de parmesan sur le tout et décorer de feuilles de basilic.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>