

Pâtes au pesto, spaghettis de légumes et poulet grillé

KIN & SPORT



INGREDIENTS

Pour 1 couvert

1 grosse carotte

1 petite courgette

Quelques tomates cerises

1 fine tranche de poitrine de volaille (150g)

80g de spaghettis complets

Sel, poivre

Herbes de Provence

Pour le pesto :

10 feuilles de basilic

10g de parmesan

15g de pignons de pin

2 càs d'huile d'olive

CONSEILS DE PREPARATION

1. Allumez le four, enfournez les tomates assaisonnées de sel, de poivre et d'herbes de Provence
2. Laver la carotte et la courgette et les éplucher (si non bio)
3. Taillez-les en spaghettis à l'aide d'un économe spécifique
4. Cuisez-les à la vapeur
5. Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée
6. Mettre griller le poulet parsemé d'herbes de Provence et de poivre, ajouter le sel après cuisson
7. Confectionner le pesto en mixant tous les ingrédients ensemble
8. Dressez : c'est prêt
9. Régalez-vous !



Facilité
Facile



Budget
Moyen



Temps
30 minutes



Couverts
1 personne



AVANTAGE

Cette recette est prête en 30 minutes

La présentation de légumes en spaghettis est ludique pour les enfants

La cuisson vapeur des légumes préserve les vitamines hydrosolubles