



# Rigatoni au filet de poulet et aux haricots verts

Avec du pesto vert



## RIGATONI

Le pesto tient son nom du verbe italien "pestare" qui signifie "écraser". Plus ancienne que la sauce tomate, cette sauce au basilic est traditionnellement préparée au mortier.



Haricots verts ✱



Rigatoni



Gousse d'ail



Dés de filet de poulet ✱



Pesto vert ✱

Total : 25 min.

Family

Très facile

Rapido

Consommer dans les 3 jours

Savoureux et simplissime, ce plat doit toute sa saveur au pesto vert ou « pesto vert alla genovese ». Cette délicieuse variante est préparée à base de basilic, d'épinards et de pignons de pin. La sauce accroche bien aux pâtes grâce à leur texture. Buon appetito !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Grande casserole et wok ou sauteuse.

Recette de **rigatoni au filet de poulet et au pesto** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Pour les haricots verts et les rigatoni, portez à ébullition 600 ml d'eau par personne dans la casserole. Pendant ce temps, égouttez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale.



### 2 CUIRE LES RIGATONI

Faites cuire les **rigatoni** 13 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ajoutez les **haricots** après 5 à 8 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle.



### 3 ÉMINCER L'AIL

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**.



### 4 CUIRE LE POULET

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez ensuite les **dés de poulet** et faites-les dorer 3 à 5 minutes à feu moyen-vif en remuant.



### 5 ASSAISONNER

Ajoutez les **haricots**, les **rigatoni** et le **pesto vert** au wok et remuez bien. Pour plus d'onctuosité, ajoutez aux pâtes 1 cs d'eau de cuisson par personne. Assaisonnez de poivre et éventuellement de sel.



### 6 SERVIR

Servez les **rigatoni**. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

**CONSEIL** : Ce plat est plutôt calorique, principalement en raison du pesto, qui contient beaucoup de bonnes graisses. Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 75 grammes de rigatoni et à 30 grammes de pesto par personne.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots verts (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Rigatoni (g) 1) 17) 20) 22)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Dés de filet de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Pesto vert (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3540 / 820	573 / 133
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	6,5	1,1
Glucides (g)	80	13
Dont sucres (g)	2,1	0,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	0,8	0,1

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 22) (Autre) noix 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !