anne-camille cavey
Diététicien · 669501918

FUSILLIS AU PESTO MAISON ET ASPERGES

40 minutes
45 minutes
600 portions

INGRÉDIENTS

- 360 grammes d'asperge, verte, crue
- 50 grammes de basilic, frais
- 50 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 30 grammes de pignon de pin
- 20 grammes de pistache, grillée
- 300 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 300 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 1 morceau moyen de parmesan (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Préparation du pesto maison: dans un mixeur mettre l'huile d'olive, 20g de pistaches, 20g de pignons (en garder 10g pour ajouter à la fin du plat), 50g de basilic frais et le parmesan; mixer le tout et réserver au frais.
2° Faire revenir les asperges dans une poêle 5' avec un filet d'huile d'olive, réservez les.
3° faire cuire les pâtes 10 à 12' dans l'eau bouillante, les égoutter puis les mettre dans un grand saladier.
4° Faire cuire le poulet dans une poêle anti adhésive, le mélanger aux asperges.
5° Ajouter les asperges et le poulet aux pâtes, ajouter le pesto, mélanger le tout et ajouter les pignons de pins restant.
6° Dégustez chaud

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR 2 PORTIONS (2 g)	% AR
ÉNERGIE	176 kcal	4 kcal	0 %
PROTÉINES	12 g	0 g	0 %
GLUCIDES	19 g	0 g	0 %
SUCRES	1 g	0 g	0 %
LIPIDES	9 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	0 g	0 %
SODIUM	37 mg	1 mg	0 %