

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 % |