

## Poulet grillé aux Conchiglie, roquette et asperges

*NBRE DE PERSONNES:4*

*TEMPS DE PRÉPARATION:15 minutes*

*TEMPS DE CUISSON:15 minutes*

### **INGRÉDIENTS:**

- 225 g de pâtes (Conchiglie)
- 250 g d'asperges
- 4 cuillères à soupe d'Huile d'Olive Filippo Berio
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 4 blancs de poulet sans peau
- 50 g de roquette
- 120 g de tomates séchées
- 40 g de pignons de pin, légèrement grillés à sec dans une poêle
- Sel et poivre fraîchement moulus

### **PRÉPARATION:**

Cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante pendant 10 minutes. Éliminer les extrémités dures des asperges et les découper en tronçons de 5 cm. Les déposer dans un cuiseur à vapeur à positionner sur la cocotte des pâtes et les cuire pendant 5 minutes pour les laisser légèrement croquantes. Retirer les asperges et réserver pendant que les pâtes continuent de cuire.

En attendant, faire chauffer une poêle grill ou à fond épais, enduire les blancs de poulet d'huile et les déposer sur la poêle. Cuire à feu moyen-vif pendant cinq minutes environ de chaque côté. Pour contrôler la cuisson, piquer le centre du blanc avec la pointe d'un couteau. Si un jus clair se met à couler, le poulet est prêt. Pendant la cuisson du poulet, préparer la vinaigrette avec l'huile restante, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre.

Lorsque les pâtes sont cuites, les égoutter et les remettre dans la cocotte. Ajouter les feuilles de roquette découpées grossièrement, les asperges, les tomates, les pignons de pin et la vinaigrette. Bien mélanger pour amalgamer tous les ingrédients. Répartir la préparation dans 4 assiettes chauffées et déposer par-dessus le blanc de poulet.

### **CONSEILS POUR LA PRÉPARATION:**

Pour une alternative végétarienne, on pourra remplacer le poulet par des dés de mozzarella.



À cuisiner avec: **Huile d'Olive Classico**