



Torsades complètes aux légumes et poulet grillé

11/06/2019 à 13h47

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 250 g de torsades complètes
- 4 blancs de poulet
- 2 courgettes
- 1 botte d'asperges vertes
- 2 tiges de basilic citron
- 2 prunes
- 1 citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- sel - poivre

Préparation :

- Faites cuire les torsades selon les indications du paquet, égouttez et réservez;
- Lavez les asperges, coupez leur base et faites-les cuire 8 à 10 min à la vapeur douce. Elles doivent rester « al dente »;
- Coupez les blancs de poulet en 2 dans la longueur (s'ils sont gros) et faites-les poêler, environ 4 min de chaque côté.
Laissez tiédir et coupez-les en tranches épaisses;
- Lavez les courgettes, tranchez-les en biseau et faites-les rapidement revenir à la poêle, dans un filet d'huile d'olive;
- Pressez le jus de citron et mélangez-le avec l'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre;
- Répartissez les pâtes, les légumes et les quartiers de prunes dans les assiettes, ajoutez les blancs de poulet tranchés, arrosez de sauce et parsemez de feuilles de basilic.