



SALADE DE PENNES AU POULET

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 escalopes de poulet
- 500 g de pennes
- 1/2 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 3 grosses tomates
- 1 gousse d'ail
- du persil
- 1 sachet de parmesan
- huile d'olive
- ½ jus de citron
- sel, poivre

Préparation :

Mettre les pennes à cuire dans l'eau bouillante pendant environ 10 minutes. Rincer à l'eau froide.

Détailler les escalopes de poulet en cubes et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive.

Verser les pâtes dans un grand saladier. Disposer les dés de poulet dans une assiette et laisser refroidir.

Monder et épépiner les tomates et les poivrons. Eplucher et rincer l'oignon et l'ail. Laver le persil.

Couper la chair des tomates en petits cubes de 1 cm x 1 cm. Emincer très finement les poivrons. Hacher très finement l'oignon, l'ail et le persil.

Mélanger les pâtes froides avec le parmesan, ajouter les dés de poulet aux légumes.

Préparer la vinaigrette :

Mélanger l'huile d'olive, le ½ jus de citron, le sel et un petit peu de poivre (en fonction de votre tolérance digestive).

Mélanger au reste de la préparation et déguster !

Conseil diététique « Spécial Rémission »:

Si votre transit est redevenu apaisé et régulier, il est possible de réaliser une vinaigrette à base d'huile d'olive, de vinaigre de cidre, de moutarde et de sel et de poivre.

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr