

Nouilles aux Légumes Grillés et Poulet Mariné, Sautées à la Plancha

Nombre de personnes: 6

Temps de préparation: 2 heures

Ingrédients:

- FARFALLES (PÂTES)	500g
- COURGETTE(S)	1 belle
- OIGNON(S)	1
- POIVRON(S) JAUNE(S)	1
- TOMATE(S)	1-2
- BLANC(S) DE POULET	650g
- GOUSSE(S) D'AIL	2
- PAPRIKA	1/2 c à soupe
- CURRY	1/2 c à soupe
- THYM	1/2 c à soupe
- ORIGAN	1/2 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Détaillez les blancs de poulet en dés et placez-les dans un grand plat. Ajoutez le paprika, le curry, l'origan, le thym, sel et poivre. Huilez le tout et mélangez. Couvrez et laissez mariner au frais au moins 1 heure.
- Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée le temps nécessaire. Egouttez et réservez.
- Taillez la courgette en dés.
- Emincez le poivron en lamelles ainsi que l'oignon. Ecrasez puis émincez les gousses d'ail.
- Mélangez les courgettes, le poivron, l'ail et les oignons. Salez, poivrez et ajoutez de l'huile. Mélangez et réservez.
- Coupez la tomate en dés. Réservez dans une assiette creuse.
- Préchauffez la plancha puis faites-y revenir le mélange de légumes à l'huile.
- En fin de cuisson, intégrez les dés de tomates. Réservez sur un coin de la plancha.
- Sur l'autre surface, dorez les dés de poulet marinés.
- Lorsque la volaille est presque cuite, mélangez avec les légumes et intégrez les pâtes en remuant continuellement.
- Servez sans attendre dans des assiettes creuses.

