Recette bio : Pâtes aux lentilles corail, dés de poulet et potimarron caramélisés

"Recette de pâtes aux lentilles corail, dés de poulet et potimarron caramélisés."

Découvrez la recette de pâtes aux lentilles corail, dés de poulet et potimarron caramélisés bio de Jardin BiO, un plat gourmande et familiale pour vous réchauffer et faire le plein d'énergies.

↓ Voir les ingrédients

0	Temps de préparation	30 mn
0	Nombre de personnes	4 pers.
	Difficulté	Facile



Les + recettes



Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 700 g de potimarron
- 1 oignon rouge
- 400 g de blanc de poulet
- 4 c. à soupe d'huile d'olive Jardin BiO
- 3 c. à soupe de sirop d'agave Jardin BiO
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 2 demies c. à café de mélange indien
- 15 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 250 g de spirales aux lentilles corail
- 1 bouillon de poule pour cuire les pâtes
- sel, poivre au goût
- 40 g de roquette

Etapes de préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- Couper le potimarron en deux et retirer les graines puis le détailler en dés.
- Éplucher l'oignon et l'émincer. Réserver.
- A Répartir le potimarron sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille papier sulfurisé.
- Fouetter 3 cuillères à soupe huile d'olive, le sirop d'agaveérable, le vinaigre balsamique blanc, ½ c. à café de mélange indien et du sel.
- Badigeonner le potimarron du mélange au sirop d'agaveérable.
- Placer la plaque au centre du four et cuire environ 35 minutes en retournant les dés de potimarron à mi-cuisson.
- Couper les blancs de poulet en gros cubes.
- Dans une poêle, laisser fondre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec le beurre et y saisir les morceaux de poulet pendant 15 minutes environ. Ajouter l'oignon rouge, une ½ cuillère à café de mélange indien, saler et poivrer. Poursuivre la cuisson 10 minutes de plus. A la fin de la cuisson ajouter la gousse d'ail pressée, poursuivre la cuisson 2 minutes puis arrêter le feu.
- 10 Cuire les spirales aux lentilles corail al dente, comme indiqué sur le paquet avec le bouillon cube de poule.
- Une fois les spirales égouttées, les verser dans une casserole, ajouter le potimarron caramélisés, la roquette et les dés de poulet, bien mélanger et servir.
 - ASTUCE: Vous pouvez troquer le mélange indien pour le mélange curry Jardin BIO' et la roquette par quelques feuilles de coriandre fraîche et ajouter un peu de poivre rose!