



Saucisses de poulet et panzanella à l'italienne

Accompagnées de grenailles au pesto



Grenailles



Ciabatta blanche



Saucisses de poulet *



Tomate prune *



Tomate *



Tomates cerises rouges *



Basilic frais *



Jeunes pousses d'épinards et radicchio *



Pesto rouge *

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Consommer dans les 5 jours

La panzanella est un classique de la cuisine italienne en été. À l'origine, on préparait cette salade avec tous les restes : pain rassis, tomates, basilic et huile d'olive vierge extra. Pour cette variante, nous avons opté pour une ciabatta bien aérée, dont la structure permet d'absorber parfaitement toutes les saveurs.

BIEN — COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle, bol, poêle, poêle avec couvercle et saladier.
Recette de saucisses de poulet et panzanella à l'italienne : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Faites-les cuire 10 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Déchirez la **ciabatta** en petits morceaux, mettez-les dans le bol, arrosez-les avec 1 cs huile d'olive par personne, puis salez et poivrez.



3 PRÉPARER LA PANZANELLA

- Coupez les **tomates prunes** et les **tomates** en gros morceaux. Coupez les **tomates cerises** en deux. Ciselez le **basilic**.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive extra vierge et le **vinaigre balsamique blanc**. Mélangez les **jeunes pousses d'épinards**, le **radicchio**, toutes les **tomates**, le **basilic** et les croûtons à la vinaigrette. Salez et poivrez la **salade**.



2 CUIRE À LA POÊLE

- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les morceaux de **ciabatta** 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants ★.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites saisir les **saucisses** sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Couvrez et faites cuire 4 à 6 minutes de plus à feu moyen-vif. Retournez régulièrement.



4 SERVIR

- Faites à nouveau chauffer la poêle que vous avez utilisée pour les croûtons, à feu moyen. Ajoutez les **grenailles** et le pesto rouge et faites cuire 1 minute de plus.
- Servez les **grenailles** au pesto et les **saucisses** et présentez la **panzanella** à côté.

★ **CONSEIL :** Les croûtons peuvent brûler rapidement. Faites donc attention et remuez régulièrement.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Saucisses de poulet (pc) *	2	4	6	8	10	12
Tomate prune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	60	125	185	250	310	375
Basilic frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Jeunes pousses d'épinards et radicchio (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Pesto rouge (g) 7) 8) *	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3148 / 753	547 / 131
Lipides (g)	42	7
Dont saturés (g)	6,9	1,2
Glucides (g)	62	11
Dont sucres (g)	9,4	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

