

5
15

Salade de pâtes BLT

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 732; protéines 41 g; matières grasses 33 g; glucides 66 g; fibres 5 g; fer 4 mg; calcium 47 mg; sodium 582 mg



Bacon, laitue, tomate et poulet: voilà une idée de salade de pâtes qui nous plaît. Découvrez notre recette facile pour un lunch rapide et délicieux prêt en moins de deux.

Ingrédients



1 litre (4 tasses) de fusillis



125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise faible en gras



500 ml (2 tasses) de poulet cuit coupé en dés



3 tomates coupées en dés



8 tranches de bacon cuit coupées en dés

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais haché

Facultatif:

- 375 ml (1 1/2 tasse) de laitue romaine déchiquetée

Préparation

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.
- 2 Dans un saladier, fouetter la mayonnaise avec le vinaigre de vin rouge et le basilic.
- 3 Ajouter les pâtes, le poulet, les tomates, le bacon et, si désiré, la laitue dans le saladier. Saler, poivrer et bien mélanger.