

Zoodles au Pesto de Noix et Poulet Grillé : Le Repas Low-Carb Express

Infos Pratiques

- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Temps total : moins de 30 minutes

Maîtriser les Zoodles

- Utilisez des courgettes fermes et de taille moyenne avec un spiraliseur pour obtenir des rubans réguliers.
- Faites dégorger les courgettes coupées avec une pincée de sel pendant 10 minutes.
- Épongez soigneusement l'eau rendue avec du papier absorbant pour éviter des zoodles détremés.

Le Pesto de Noix Signature

- Torréfiez les noix 3 à 5 minutes à la poêle à sec pour décupler leurs arômes avant le mixage.
- Mixez avec le basilic, l'ail, l'huile d'olive et du parmesan fraîchement râpé pour une liaison parfaite.
- Couvrez d'une fine pellicule d'huile d'olive avant de réfrigérer pour éviter l'oxydation du basilic.

Poulet Grillé à la Perfection

- Coupez les blancs en lanières égales pour une cuisson homogène.
- Faites cuire 3 à 4 minutes par face à feu moyen-vif.
- Assurez-vous d'atteindre une température interne de 75°C.

Assemblage et Cuisson Finale

- Cuisez les zoodles très rapidement (1 à 2 minutes max) dans une poêle chaude ou à la vapeur.
- Veillez à conserver une texture 'al dente' pour éviter qu'elles ne deviennent de la purée.
- Mélangez immédiatement avec le pesto et le poulet pour un service optimal.