

**DFM 930 CHAUD DEVANT 2020**  
**« Les Bons Petits Plats de Francette »**  
**SPAGHETTIS SAUTÉS AU POULET ET AUX BLETTES, PERSILLADE**  
**CITRONÉE**

Préparation : 25min, Cuisson : 45min, Pour : 4 personnes.

Ingrédients : 2 gros blancs de poulet, 800g de blettes, 300g de spaghettis, 60g d'amandes entières, 1 petit bouquet de persil, 1 citron, 1 gousse d'ail, 10cl de bouillon de volaille ou un reste de jus de poulet rôti, 5 cl d'huile d'olive, sel, poivre.

Réalisation : (1) Lavez et hachez le persil. Épluchez et hachez la gousse d'ail. Lavez le citron, râpez son zeste et pressez-le. Mélangez le persil dans un bol avec l'ail, et le zeste du citron

(2) Coupez les blancs de poulet en morceaux.

(3) Nettoyez les blettes, gardez les tiges et le début des feuilles vertes, détaillez-les en tronçons de 2 à 3cm. Faites-les cuire 20min dans une casserole d'eau bouillante salée, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

(4) Faites cuire les spaghettis dans une grande casserole d'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet, égouttez-le dans une passoire, ne les rincez pas.

(5) Assaisonnez les morceaux de poulet, faites-les saisir 5min dans une grande poêle sur feu vif avec la moitié de l'huile d'olive.

Ajoutez les blettes, les spaghettis et les amandes dans la poêle, faites sauter le tout 5min sur feu vif, en remuant.

Versez le bouillon de volaille dans la poêle très chaude, mélangez, éteignez le feu, ajoutez la persillade au citron, mélangez à nouveau et servez aussitôt.

Bon à savoir : vous pouvez réaliser cette recette avec un reste de poulet rôti que vous désossez et coupez en morceaux.