

LEMON CHICKEN WITH PESTO PASTA



Prep Time: 20 min
Cook Time: 20 min
Servings: 4

Ingredients

Pesto

- 2 cups fresh basil leaves, stems removed
- 2 tbsp. pine nuts or walnuts (toasted)
- 2 large cloves of garlic
- 1/2 cup extra-virgin olive oil
- 1/2 cup freshly grated Parmesan cheese

Lemon Chicken

- 4 chicken breasts
- 4 tbsp. prepared basil pesto
- 2 tbsp. fresh chopped garlic (or to taste)
- 2 large lemons fully zested (about 2 1/2 tbsp.), then squeezed (about 1/2 cup juice)
- 1 cup olive oil
- 1 tsp. Italian seasoning
- 1 tsp. sea salt
- 1/2 tsp. white pepper

Instructions

Pesto

- Combine basil leaves, pine nuts or walnuts & garlic in a food processor. Process until very finely minced.
- With the machine running slowly dribble in the oil. Process until the mixture is smooth. Add the cheese & process very briefly (just long enough to combine). Check seasoning, adjust with salt & pepper. Store in refrigerator.

Lemon Chicken

- Combine ingredients & marinate chicken for
- approximately two hours. Grill chicken & slice after letting it rest.

Assemble

- Take four cups of cooked pasta (spaghetti & penne work well) & toss it with the remaining pesto - not in a hot pot which will turn the basil in the pesto dark.
- Arrange the sliced chicken on the plate.
- Garnish with lemon slices, basil leaves, or grated Parmesan cheese & serve.



POULET AU CITRON AVEC PÂTES AU PESTO



Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 20

Portions : 4

Ingrédients

Pesto

- 2 tasses de feuilles de basilic frais, sans les tiges
- 2 c. à table de noix de pin ou de noix (grillées)
- 2 grosses gousses d'ail
- 1/2 tasse d'huile d'olive extra-vierge
- 1/2 tasse de parmesan frais râpé

Poulet au citron

- 4 poitrines de poulet
- 4 c. à table de pesto au basilic préparé
- 2 c. à table d'ail frais haché (ou au goût)
- Zeste de 2 gros citrons (environ 2 1/2 c. à soupe), puis pressés (environ 1/2 tasse de jus)
- 1 tasse d'huile d'olive
- 2 c. à thé d'assaisonnement italien
- 1 c. à thé de sel de mer
- 1/2 c. à thé de poivre blanc

Préparation

Pesto

- Combiner les feuilles de basilic, les noix de pin ou les noix et l'ail dans un robot. Mélanger jusqu'à ce qu'elles soient émincées très finement.
- Avec la machine en marche, verser lentement l'huile. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter le fromage et mélanger très brièvement (juste assez longtemps pour combiner). Vérifier l'assaisonnement, rectifier avec le sel et le poivre. Conserver au réfrigérateur.

Poulet au citron

- Combiner les ingrédients et faire mariner le poulet pendant environ 2 heures. Griller le poulet et le trancher après l'avoir laissé reposer.

Assembler

- Prendre 4 tasses de pâtes cuites (les spaghettis et les pennes fonctionnent bien) et les mélanger avec le reste du pesto - pas dans une casserole chaude qui fera brunir le pesto.
- Disposer les tranches de poulet dans l'assiette.
- Garnir de tranches de citron, de feuilles de basilic ou de parmesan râpé et servir.

