



PÂTES ELICOIDALI AU POULET POÊLÉ

avec asperges et parmesan

PRONTO



BONJOUR ELICOIDALI

Les rainures de ces pâtes tubulaires permettent à la sauce de s'y accrocher.

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 724



Poitrines de poulet



Elicoidali



Asperges



Oignon, haché



Ail



Fromage parmesan, râpé grossièrement



Fromage à la crème



Demi-glace de volaille



Thym

SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Grande casserole
- Presse-ail
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer
- Essuie-tout
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Poitrines de poulet 340 g | 680 g
- Elicoidali 1 170 g | 340 g
- Asperges 170 g | 340 g
- Oignon haché 56 g | 113 g
- Ail 10 g | 20 g
- Fromage parmesan, râpé grossièrement 2 ¼ tasse | ½ tasse
- Fromage à la crème 2 2 c. à table | 4 c. à table
- Demi-glace de volaille 2,9 1 | 2
- Thym 10 g | 10 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART

En cuisant, les pâtes relâchent de l'amidon dans l'eau; l'eau de cuisson aide à épaissir la sauce de cette recette sans ajouter d'ingrédients additionnels.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Porter une grande casserole remplie d'eau salée à ébullition. Enlever 2,5 cm (1po) u bout des asperges, et les jeter. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Détacher 1 c. à table de feuilles de thym (doubler pour 4 pers) de leur tige. Émincer ou presser l'ail.



2 CUIRE LES ELICOIDALI

Ajouter les pâtes elicoidali à l'eau bouillante et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 11 à 12 min.



3 CUIRE LE POULET

Entre-temps, sécher le poulet avec un essuie-tout. Saler et poivrer. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter un filet d'huile, puis le poulet. Cuire jusqu'à ce que le dessous soit doré, de 6 à 7 min, puis retourner le poulet. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit, de 6 à 7 min. (ASTUCE: cuire chaque poitrine à une température interne minimale de 74°C/165°F.**)



4 ÉGOUTTER LES PÂTES

Entre-temps, lorsque les pâtes elicoidali sont cuites, réserver ½ tasse d'eau de cuisson (doubler pour 4 pers), puis égoutter. Réserver. Lorsque le poulet est cuit, réserver dans une assiette.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle, ajouter un autre filet d'huile, puis l'oignon, les asperges, le thym et l'ail. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les asperges soient légèrement croquantes, de 4 à 5 min. Ajouter la demi-glace, le fromage à la crème et l'eau de cuisson réservée. Mélanger jusqu'à ce que le fromage à la crème fonde, de 2 à 3 min.



6 FINIR ET SERVIR

Couper le poulet en tranches fines. Incorporer le poulet, les pâtes et la moitié du parmesan à la poêle. Bien mélanger. Saler et poivrer. Répartir les pâtes dans des bols et garnir du reste de parmesan.

DOUBLE MANDAT

L'eau de cuisson salée ajoute de la saveur tout en épaississant la sauce!

