

Gratin de rigatonis Alfredo au poulet et aux courgettes

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de rigatonis
- 4 c. à soupe (60 ml) d'huile d'olive
- 2 poitrines de poulet coupées en morceaux
- 1 oignon ciselé
- 3 gousses d'ail hachées
- 400 g (plus ou moins 1 lb) de choux de Bruxelles effeuillés et coupés en deux
- 2 courgettes tranchées
- Au goût, sel
- Au goût, poivre du moulin
- 1 bouquet d'origan frais haché
- 2 tasses (500 ml) de crème à fouetter 35 %
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet
- 1 tasse (250 ml) de fromage mozzarella râpé
- 3/4 tasse (180 ml) de fromage parmesan râpé

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Cuire les pâtes tel qu'indiqué sur l'emballage.
3. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer 1 c. à soupe d'huile.
4. Cuire en deux fois le poulet 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Réserver sur une assiette.
5. Dans la même poêle, ajouter 1 c. à soupe d'huile. Cuire l'oignon et la moitié de l'ail 2 minutes. Réserver sur une assiette.
6. Toujours dans la même poêle, chauffer 1 c. à soupe d'huile et cuire les choux de Bruxelles 3 à 4 minutes (ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés). Ajouter les courgettes. Cuire 2 à 3 minutes. Assaisonner et retirer du feu. Réserver avec les oignons.
7. Dans la même poêle, chauffer la dernière cuillère d'huile. Ajouter le reste de l'ail et cuire 1 minute. Mouiller avec la crème et le bouillon de poulet. Assaisonner et porter à ébullition. Laisser réduire du quart.
8. Ajouter les légumes, les pâtes et la moitié du fromage. Mélanger délicatement.
9. Parsemer le tout du reste du fromage.
10. Cuire au four 10 à 12 minutes.
11. Passer sous le gril 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré.
12. Retirer du four et servir aussitôt.

SECRET DE CHEF (AU BESOIN):

Pour gratiner des pâtes cuites, cuire les pâtes 1 minute de moins que le temps de cuisson suggéré sur l'emballage. Vous obtiendriez des pâtes cuites à la perfection (al dente)!

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 30 minutes

Portions: 6