

PÂTES CRÉMEUSES AU POULET ET À LA PANCETTA

Ingrédients : pour 8 portions (*j'ai fait la moitié de la recette présentée ci-dessous*)

- 450 g (1 lb) de macaroni droit (ou toute autre pâte courte/*j'avais des rotini multicolores*)
- 1 paquet de 125 g (¼ lb) de pancetta* en dés
- 2 poitrines de poulet en cubes de ¾ po/ 1,5 cm (environ 450 g ou 1 lb) (*j'ai utilisé un reste de poulet rôti, et pour la moitié de la recette j'ai mis 1 ½ tasse/225 g de poulet cuit en morceaux*)
- 2 c. à soupe (15 g) de farine tout usage non blanchie
- 1 c. à soupe (15 ml) d'ail haché en pot (ou 3 gousses hachées finement)
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet réduit en sodium (*j'avais un bouillon maison*)
- 1 contenant de 473 ml (2 tasses) de mélange laitier pour cuisson 5 m. g.
- 2 tasses (340 g) de petits pois surgelés, non décongelés
- 5 c. à soupe de fromage parmesan râpé
- Poivre du moulin

Préparation :

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage. Égoutter et réserver.
2. Pendant la cuisson des pâtes, dans un grand poêlon à haut rebord préchauffé à feu moyen, cuire la pancetta 2 minutes sans ajouter de matière grasse.
3. Ajouter le poulet et poursuivre la cuisson 3 ou 4 minutes. (*Mon poulet étant déjà cuit, pas mis à ce moment*)
4. Saupoudrer de farine et bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
5. Incorporer l'ail et le bouillon de poulet.
6. Porter à ébullition à feu moyen et poursuivre la cuisson 3 minutes.
7. Ajouter le mélange laitier, les pois et les pâtes cuites (+ *le poulet*). Mélanger pour enrober les pâtes de sauce. Retirer du feu.
8. Garnir de parmesan et de poivre concassé. Servir.

Infos :

- Tout comme le prosciutto, la pancetta est presque deux fois moins grasse que le bacon. Lorsque vous cuisinez avec l'un de ces deux produits, mieux vaut ne pas ajouter de sel à votre recette, car la pancetta et le prosciutto sont souvent plus salés que le bacon.
- Le mélange laitier pour cuisson 5 % m. g. possède l'onctuosité de la crème 35 % tout en contenant cinq fois moins de gras.

Source : Cuisinez/Télé Québec

<https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2627/pates-cremeuses-au-poulet-et-a-la-pancetta>

« La fille de l'anse aux coques » Maripel, le mercredi 28 septembre 2022

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2022/09/pates-cremeuses-au-poulet-et-la-pancetta.html>
l

